PHRA ĀCĀN
KONGMĀ
CIRAPUÑÑO
Gaukelspiel der Khandhas

Widmung des Autors:

Die Offenlegung des Gaukelspiels der fünf Daseinsgruppen,
klare Wissen-und-Schauung vom Mechanismus des Gaukelspiels,
ein Vermittler für Wissen-und-Schauung vom todlosen Dhamma.

„Nun, Bhikkhus, lasst euch gesagt sein:
Dem Verfall unterworfen sind alle Gestaltungen,
seid nicht nachlässig in eurem Bemühen!“

Dies waren die letzten Worte des Vollendeten.

(Dīgha Nikāya 16, Mahāparinibbānasutta)

Phra Ācān Kongmā Cirapuñño

Gaukelspiel der Khandhas

Übersetzer:
Mettiko Bhikkhu

Muttodaya
Dhamma

Eine Publikation von
MUTTODAYA DHAMMA
Buddhistisches Waldkloster Muttodaya
Herrnschrot 50
D-95236 Stammbach
Deutschland

Phra Ācān Kongmā Cirapuññho

Gaukelspiel der Khandhas

ISBN 978-3-9824580-6-9

© 2023 Muttodaya Dhamma

2. Auflage gedruckt bei Schmidt & Buchta, Helmbrechts

Gedruckt auf Papier aus nachhaltigen Quellen.

Übersetzung, Layout, Umschlag: Mettiko Bhikkhu

Fonts (OFL bzw. mit Genehmigung):

Palladio, Libertine, Cantarell, SCRIBBLE, ทวีกษาสี่

Dieses Buch ist Dhamma-Dāna, ein Geschenk des Dhamma. Eine kommerzielle Verwertung und Verkauf sind ausgeschlossen. Erlaubnis zum Nachdruck oder zu sonstiger Verwertung zur freien Verteilung kann bei der Ordensgemeinschaft des Klosters eingeholt werden.

Inhalt

Einführung des Übersetzers....7

Vorwort....8

Die Übung von Sammlung, gestützt auf die Beobachtung des Atems (Ānāpānassati)....9

1. Übung....9
2. Übung....9
3. Übung....9
4. Übung....10
5. Übung....11
6. Übung....12
7. Übung....13
8. Übung....13

Weitere Übungen....13

Tun ist Handlung (Kamma), also Absicht, die sich angesichts der Sinnesobjekte zeigt....15

Die Existenzweise von Dasein und Geburt und das Abschneiden von Dasein und Geburt....17

Gestaltungen – von Natur aus die Bedingung von Bewusstsein....17

Das Sich-Zusammenbauen des verbindenden Bewusstseins....17

Die Kraft von Verdienst und Übel im manifestierten Bewusstsein zieht deren Frucht heran....18

Handlung, die verdienstvoll oder übel ist, sammelt Nahrung, um den Trieben Kraft zu geben....18

Gefühl erlebt in sinnlichem Dasein, in formhaftem und formlosem Dasein....19

Fokussieren auf Name-und-Form, um die Herzenstrübungen zu vernichten und Dasein und Geburt abzuschneiden....19

Abfolge der Herzenstrübungen....22

Richte den Fokus auf Name-und-Form, um alle Herzenstrübungen zu überwinden....24

Jemand, der weiß, wie man sich selbst untersucht, prüft und korrigiert, wird Dhamma mit Leichtigkeit sehen können.....25

Fokussieren und Kenntnisnahme bei den Bewegungen innerhalb des Körpers sind eine Schulung in Ethik, Sammlung, Weisheit, um die Hindernisse zu vernichten.....27

Das Lesen des Entstehens und Vergehens von Name-und-Form lässt die vier edlen Wahrheiten erkennen.....34

Wie soll jemand, der die drei Arten des Daseins zusammenbraut, das Dasein abschneiden?.....37

Die fünf natürlichen Daseinsgruppen und die fünf Daseinsgruppen des Ergreifens.....43

Kontemplation der Sinnesgebiete, Daseinsgruppen und Elemente, wie sie miteinander verwoben im Normalzustand funktionieren…46

Zusammenfassung zur Ausrichtung der Erkenntnis auf den Zustand aller Dinge.....53

Die edlen Wahrheiten werden klar, wenn die fünf Daseinsgruppen deutlich gesehen werden.....55

Wie kann man den Geist finden?.....57

Anhang.....71

Dhamma in jeder Körperstellung kontemplieren, um klar zu erkennen.....71

Schlusswort.....84

Über den Autor.....88

Phra Ācān Kongmā Cirapuñño.....88

Einführung des Übersetzers

Phra Ācān Kongmā Cirapuñño war einer der wichtigsten Vertreter der ersten Schülergeneration von Luang Pū Man Bhūridatto. Dennoch ist er unter westlichen Buddhisten kaum bekannt, vermutlich, weil er keine westlichen Schüler hatte und recht zurückgezogen lebte.

Der vorliegende Text wurde von einem thailändischen Laienpraktizierenden empfohlen und mir von einem deutschen Freund des Klosters Muttodaya zur Übersetzung vorgelegt. Im Stil unterscheidet er sich von der Lehrweise anderer Khrū Bā Ācāns der Waldtradition.

Um die falsche Vorstellung von Solidität in der eigenen Existenz, die Grundlage der Ich-Identifikation, zu knacken, wird meist Körperbetrachtung oder Kontemplation von Bedingtheit gelehrt. Luang Phõ Kongmā dagegen empfiehlt die Hinwendung auf die hohe Geschwindigkeit des Entstehens und Vergehens der Daseinsaspekte, ihre geringe Lebensdauer und ihre gegenseitige Verwobenheit.

Bei der Übersetzung habe ich Palibegriffe, die ins Thailändische eingebürgert wurden (das ist an der Schreibweise erkennbar), als deutsche Wörter übersetzt, mit dem Paliwort gelegentlich in Klammern. Paliwörter, die als solche im Text stehen, wurden meist als Paliwörter wiedergegeben. Das Wort *sabhāva* kommt im Text in beiden Versionen vor. Im ersten Fall (สภาพ) habe ich es mit *Zustand* übersetzt, im zweiten Fall (สภาวะ) meist mit *Soheit*. *Cit* ist *Geist*, *Cai* ist *Herz*. Da die Palibegriffe nicht allzu zahlreich sind, wurde auf ein Glossar verzichtet.

Die Fußnoten stammen von mir. Falls mir Fehler bei der Übersetzung unterlaufen sein sollten, bitte ich um Nachricht und Nachsicht.

Mögen die Ausführungen von Phra Ācān Kongmā dem Leser von Nutzen sein, als Hilfe auf dem Weg.

Mettiko Bhikkhu

Vorwort

Die Niederschrift über das Fokussieren auf Name-und-Form zum Zwecke des Überwindens der Herzenstrübungen ist aus der Zurkenntnisnahme und Kontemplation der Gesetzmäßigkeiten der Soheit entstanden, die auf ganz normale Weise anwesend ist. Wer bereits Praxis der Zurkenntnisnahme in seinem Inneren hinter sich hat, wird natürlich schon zu diesen Zuständen vorgedrungen sein und wissen, dass es diese Dinge gibt, deren Bedeutung ich hier erkläre und ausführe. Manche werden vielleicht schon mit deren Soheit in Kontakt getreten sein, aber ihre Bezeichnungen nach der Lehrdarlegung nicht kennen. Falls sie dies hier lesen und vorwärts und rückwärts untersuchen und prüfen, dann werden sie manchmal unter Umständen Klarheit über deren Soheit gewinnen und zur festen Überzeugung gelangen: Auf was ich da gestoßen bin, ist die echte Soheit, die es in jedem Menschen gibt und die dort zu sehen ist. Aber man muss sich dabei auf dem Fundament des Dhamma gründen, das der Buddha dargelegt hat, als Wegweisung zum Durchdringen jener Gesetzmäßigkeiten der Soheit.

Dieses Durchdringen trägt dazu bei, dass man loslassen kann, weil der Zustand der Dinge ein eindeutiger Zeuge ist, der bestätigt: Das sind nur Elemente, die sich ihrer Natur folgend zusammenballen und ein Gaukelspiel vorführen, das uns hinters Licht führt und zu der Sichtweise verleitet, sie seien ein Selbst. Wenn wir diesen eindeutigen Zeugen oft zu Gesicht bekommen, also sehen, wie Name-und-Form in der Gegenwart entstehen und vergehen, bis es zu Wissen-und-Schauung gemäß dem Normalzustand des Geistes wird, dann wird das Ich-Gefühl verblassen und sich zur normalen Natur der Dinge wandeln. Da gibt es kein Wesen, keine Person. Genau das ist es, was wir in uns selbst beweisen und sichtbar machen und bei jeder Gelegenheit zur Kenntnis nehmen und kontemplieren können.

Ich wünsche, dass alle, die sich für das Erforschen der Wirklichkeit interessieren, fortan klare Sicht in Bezug auf die edlen Wahrheiten erlangen mögen.

Die Übung von Sammlung, gestützt auf die Beobachtung des Atems (Ānāpānassati)

1. Übung

Beobachte die steigende Bewegung im Körper im Rhythmus des Einatmens, die fallende Bewegung im Rhythmus des Ausatmens. Sei ganz bei dem tatsächlichen Vorgang. Sei nicht darauf aus, die Luft extra betont einzusaugen, weil es das Wissen, das Empfinden verfälscht.

2. Übung

Während sich der Körper bewegt, sieh dir Anfang, Mitte und Ende der Empfindung im Moment des Ein- und Ausatmens wirklichkeitsgemäß an. Es geht nicht darum zu wissen, was davor oder danach kommt. Das Erfassen kümmert sich nur um das, was gerade empfunden wird, und zwar eben jene Bewegung (das erfordert viel Sorgfalt). Die Beobachtungsmethode:

Einatmen
- Anfang: Die Atemluft berührt die Nasenspitze; empfinde den Druck genau an der Nasenspitze.
- Mitte: Im Bereich des Brustkorbs; empfinde auch dort den Druck.
- Ende: Der Druck endet in der Bauchgegend.

Ausatmen
- Anfang: Das Hinausschieben beginnt am Ort der letzten Empfindung, die vom Einatmen herstammt.
- Mitte: In der Brustgegend gibt es eine Lockerung.
- Ende: Ein Ausblenden an der Nasenspitze.

3. Übung

Beobachte die gesamte Zusammenballung, die sich da bewegt, die man Körper nennt. Das Empfinden der Bewegung, die sich in jener Zusammen-

ballung verbirgt, nennt man Gefühl (vedanā). Wo Körper ist, da ist auch Gefühl. Wo immer eine Empfindung auftaucht, ist es eine Manifestation von Körper und Gefühl. Der Ort des Wissens „Körper und Gefühl manifestieren sich genau da“ ist Geist (citta). Die Zusammenballung Körper und Vedanācitta manifestiert sich, dann vergeht sie. Eine neue Zusammenballung manifestiert sich dort an ihrer Stelle, immer so weiter. Das nennt man Dinge, Dhammas oder Natur der Dinge (dhammajāti), die ihrer Dingheit (dhammatā) entsprechend immerfort entstehen und vergehen.

Das Beobachten, Kontemplieren, Wissen-und-Schauung gemäß dem Zustand, der ursprünglichen Soheit (sabhāva) – das ist Weisheit. Alle drei Übungen sind in der Botschaft zusammengefasst, die Er[1] verkündet hat: „Die entfaltete Ānāpānassati erfüllt alle vier Satipaṭṭhāna, die Grundlagen der Achtsamkeit.” Das heißt, wenn wir uns auf das Ein- und Ausatmen ausgerichtet haben und dies wirklichkeitsgemäß wissen und sehen, dann erfasst die Weisheit: „Körper, Gefühl, Geist, Dhamma manifestieren sich gleichzeitig mit den Merkmalen des Rein und Raus der Atemluft.“ In der Folge werden wir uns in der Kontemplation von Körper, Gefühl, Geist, Dhamma in jedem Moment des Ein- und Ausatmens üben, um die Bestandteile von Körper, Gefühl, Geist, Dhamma zu analysieren: „Da sind nur Elemente, die der Natur folgen. Derzeit bestehen sie gemäß der Abfolge von Ursachen und Bedingungen. Da ist kein beständiges Wesen, keine Person, kein Selbst, kein Ich, kein Man. Sie sind ihrer Art nach unbeständig, leidhaft, Nicht-Selbst, die ganze Zeit.“

4. Übung

Zerlege den Körper in seine Bestandteile, indem du dazu zurückkehrst, die Bewegung folgendermaßen zur Kenntnis zu nehmen: „Erde, Wasser, Feuer, Wind haben ihre Eigenschaften.“ Bleib ganz und gar dabei, lass es im Empfinden wirklichkeitsgemäß klar und deutlich werden: „Dort, wo Windelement Bewegung mit sich bringt, verbirgt sich das Heiß und Kalt des Feuerelements, auch Hart und Weich des Erdelements mischt sich bei und Wasserelement sickert ein, dringt ein und bewirkt den Zusammenhalt der Gruppe, die Kohäsion oder die Unterbrechung und Zerstreuung.

[1] Der Buddha

Die Zurkenntnisnahme der Empfindungen „beweglich/starr“, „kalt/heiß“, „weich/hart“, „ausgedehnt/flexibel“, die jeweils im Moment der gerade vorüberziehenden Ein- und Ausatmung erlangt wird, ist als solche die Grundlage dafür, dass die Zurkenntnisnahme der Gefühle leicht fällt, weil Gefühl das Empfinden ist, das aus den Elementen Erde, Wasser, Feuer, Wind entsteht, die sich innerlich wie äußerlich miteinander vermischt haben. Sie zeigen ihre Soheit, die gegenseitige Beeinträchtigung oder Vermischung, im Empfinden.

5. Übung

Nimm Anfang, Mitte und Ende entsprechend der 2. Übung zur Kenntnis. Mach da weiter, um den Ablauf detaillierter als zuvor zur Kenntnis zu nehmen. Dann beobachte speziell den einen Punkt, an dem das Windelement zuerst auftritt, lass die Eigenschaft der Berührung durch den Atem im Bereich des Nasenorgans klar hervortreten, bis du das Zittern und Vibrieren genau am Punkt der Berührung erkennst und anschließend das Auseinanderfallen, Erlöschen und Verschwinden. Das Empfinden an den weiteren Punkten beinhaltet ebenfalls genau denselben Mechanismus aus Berührung, Vibration, Auseinanderfallen, Erlöschen und Verschwinden. Beobachte den Mechanismus aus Berührung, Vibration, Auseinanderfallen, Erlöschen und Verschwinden bis du Übung darin hast, weil es der Mechanismus, das Grundprinzip jeglicher Empfindung ist – genau jenes Erlöschen und Verschwinden. Mach die Beobachtung scharf und entwickle Vertrautheit, übe oft, übe viel. Denn dieses äußerst subtile Empfinden, nämlich der Zustand des festgefügten Geistes, ist Samādhi, Sammlung, und darin verbirgt sich Paññā, Weisheit. Um andere Empfindungen wirklichkeitsgemäß wissen und schauen zu können, trägt es die Qualitäten der Ruhe und Stille sicher und gefestigt seiner Natur entsprechend in sich. Und so kann es andere Dinge wissen und schauen, auf flüssige und geläufige Weise, und kann jene Dinge geschwind von selbst abschütteln, eben aufgrund jener Geläufigkeit. Und daher wenden wir uns der Übung zu, damit Flüssigkeit und Geläufigkeit entsteht. Die Frucht, die dem folgt, ist Stille und Loslassen. Wir machen uns keine Sorgen mehr über die verschiedenen Gedankenkonstrukte, nach der Natur eines subtilen Geistes, der in seinem Innersten frei ist.

Ein Geist, der noch kein Training erhalten hat, ist ein grober Geist. Sein Kontakt mit Wissen und Zurkenntnisnahme entspricht dem groben Zustand, was zur Ursache dafür wird, dass er immer weiter echte Anhaftung in sich trägt, der Konvention folgt und immer weiter der Macht von Gier, Hass und Verblendung verfällt. Er leidet, weil er Leiden nicht versteht, den Ursprung des Leidens nicht kennt, den Zustand des Erlöschens von Leiden nicht kennt, und weil er die Praxismethoden nicht kennt, die das Ankommen beim Erlöschen des Leidens bewirken.

6. Übung

Als Fortsetzung der fünften Übung lerne den Unterschied kennen zwischen dem Empfinden im Großen und Ganzen und dem Empfinden im Speziellen.

- Wenn du die Berührung genau an der Nasenspitze empfindest, darauf schaust, wie sie den Brustkorb passiert und genau in der Bauchgegend schnell ihr Ende findet, dann ist es das Empfinden im Großen und Ganzen, in dem sich Berührung und Vibration und ihr Auseinanderfallen zeigt.

- Wenn du speziell an einem einzigen Punkt beobachtest, zum Beispiel an der Nasenspitze, sobald du eine Berührung empfindest, dann sondiere sofort die Vibration, sowie das geschwinde Zerfallen und Erlöschen. Wenn du dann genug hast von der Empfindung, die vom Atem herrührt, dann schicke die Energie des Empfindens tiefer hinein bis zum Äußersten deiner Kräfte. Sogleich enthüllt sich der Mechanismus aus Berührung, Vibration, Auseinanderfallen und Erlöschen. Es ist eine spezielle Subtilität, die sich dem gesamten Empfinden fest einprägt.

- Schließlich beobachte, wie sich subtiles und grobes Empfinden überlagern. Das subtile Empfinden setzt sich ohne Unterbrechung fort. Das grobe Empfinden kann im Rhythmus des Ein- und Ausatmens auftreten.

- Beobachte sowohl grobes als auch subtiles Empfinden zeitgleich mit ihrem Erscheinen.

7. Übung

Beobachte das grobe Empfinden, das von den unterschiedlichsten Geräuschen herrührt, wie es berührt, überlagert und über das Ohr eindringt – „Da ist eine Empfindung, die berührt, vibriert, auseinanderfällt und erlischt," – genau wie zuvor. Dann übe die Beobachtung von Vorgängen, die von anderen Ursachen herrühren – über das Auge, die Nase, die Zunge, Körper und Geist: „Da ist genau derselbe Mechanismus." Du musst dir das bis zur völligen Gewissheit und wirklichen Klarheit vor Augen führen, so dass es zu Weisheit wird, die wirklichkeitsgemäß weiß und sieht.

8. Übung

Beobachte die Mischung, die sich als gegenwärtiger Moment manifestiert, als grobes Empfinden, das nach Gruppierungen greift und Bedeutungen im konventionellen Sinne erkennt – „dieses" und „jenes" – die sich auf komplexe Weise abwechseln. Und beobachte subtiles Empfinden, das eher gleichmäßig vorgeht und sich nicht in Verbindung mit „diesem" oder „jenem" ändert. All das zusammen ist die Natur, die Normalität der Dinge, die ihre Soheit von Veränderung, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst die ganze Zeit über zeigt.

Weitere Übungen

Es geht um das immer weiter fortgesetzte Beobachten und Kontemplieren aus den Lektionen 1 bis 8, um klar, deutlich und genau in der Gegenwart zu erkennen. Dann bewirkt man das Aufsteigen von Weisheit, die deutlich erkennt und sowohl Konvention, Begrifflichkeit als auch das Letztendliche (paramattha) durchdringt, bis der Geist der Macht sämtlicher Gestaltungen entkommt. Man weilt still und gefasst in jeglicher Situation. Zugleich bewirkt man einen Nutzen für sich selbst und andere, bis auch das zerfällt und erlischt.

Ein Geist, der in Weisheit noch nicht geschult ist, wird von den Sinnesobjekten entflammt, in jedem Augenblick, da er diese erlebt. Ein Geist, der in Weisheit geschult ist bis zu dem Punkt, da er den Zustand der Stille für

sich selbst erlebt hat, kann selbst korrekt entscheiden, ob er im Moment der Berührung des betreffenden Sinnesobjekts ein schwankender oder ein stiller Geist sein will.

Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Berührungsobjekte, Geistesobjekte, welcher Art auch immer, tauchen in schneller Abfolge auf. Sie manifestieren sich gemäß ihrer Ursachen und Bedingungen. Der Geist liest den Zustand der Dinge während er still verweilt. Jene umfassenden und zielgerichteten Fähigkeiten in Bezug auf Konvention, Begrifflichkeit und das Letztendliche – das sind die Merkmale eines Geistes, der bereits in Weisheit geschult ist. So ist es.

Egal, ob sich Sinnesobjekte irgendwelcher Art manifestieren, sie treffen allesamt auf den stillen Zustand des Geistes. Den Gedanken, dass man von den Sinnesobjekten weggespült wird, gibt es also nicht. Es gibt nur wirklichkeitsgemäßes fokussiertes Wissen um den Normalzustand. Aber wenn der Geist abschweifen will, kann er sich dazu entschließen. Bezüglich der Stille kann es keine Selbsttäuschung geben, weil man stets der Wirklichkeit aufrichtig gegenübersteht.

Die Übung, die Bewegung der Sinnesobjekte zu beobachten, bis man die Stille in der Bewegung der Sinnesobjekte sehen kann, ist also ein hervorragendes Mittel, um den stillen Geist zu wissen und zu schauen und zugleich alle Vorgänge rundum zu erfassen, die groben wie auch die subtilen.

Wer Talent zum Arbeiten hat, falls er den Zustand der Dinge lesen kann, dann wird er wissen, während er mit den verschiedenen Arbeiten beschäftigt ist, dass der stille Geist den Geist erfassen kann und zugleich den Zustand der Beschäftigung mit der betreffenden Arbeit. Denn der Geist ist das Größte, hat den Vorsitz, sowohl bei den Verrichtungen als auch beim Wissen und Schauen jeglicher Art. Arbeiten und Verrichtungen sind Prozesse des Geistes. Das stille Wissen ist eine Qualität des Geistes, aber wenn der Geist sich mit den Sinnesobjekten mitbewegt, dann deshalb, weil der Geist den Geist noch nicht kennt. Darüber hinaus hat er noch nicht die Weisheit, die klug genug ist, um die Natur der Dinge rundum und vollständig zu erfassen, nämlich, dass es Beziehungszusammenhänge in jeglicher Hinsicht gibt. Studium, um Wissen-und-Schauung in Bezug auf die Daseinsgruppen (Khandhas) zu erlangen, in Bezug auf die Elemente (dhātu) und Sinnesgebiete (āyatana), die durchdringend und durch-

leuchtend ist, ist ein Wissen, das Übung in jedem Augenblick erfordert, bis es schließlich klar und deutlich wird, automatisch und der Normalzustand.

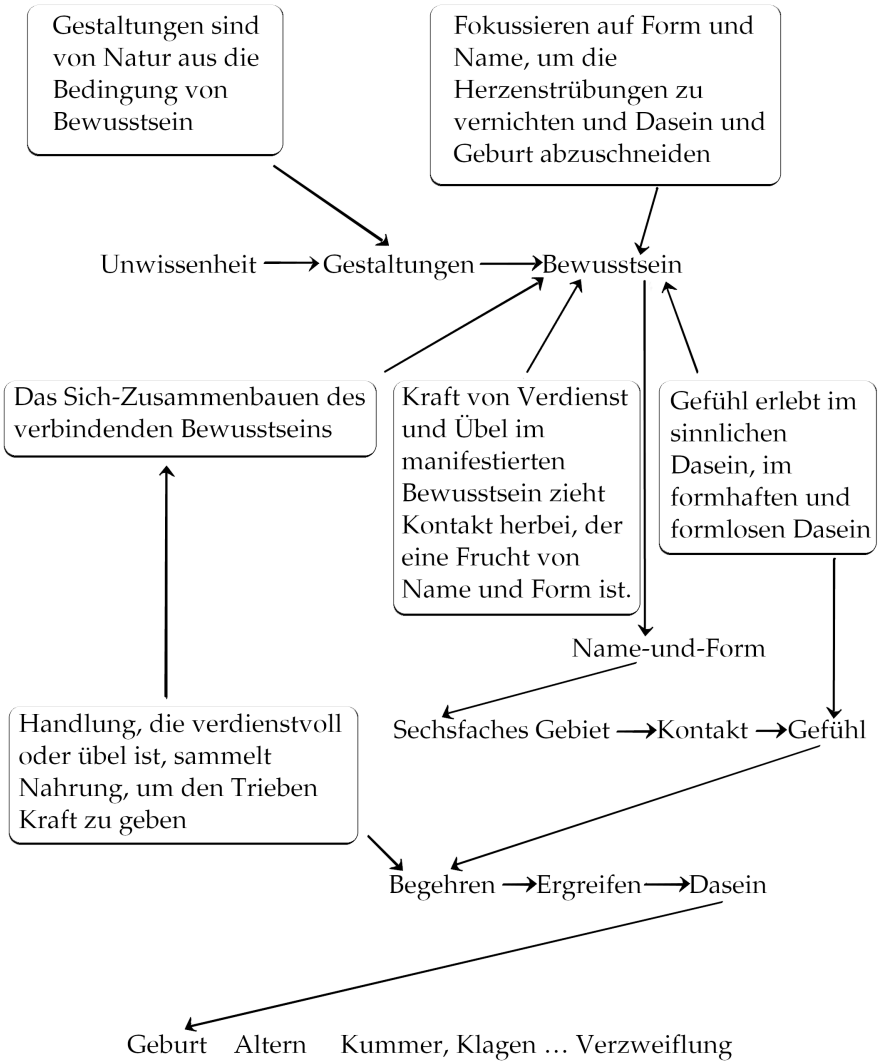
Tun ist Handlung (Kamma), also Absicht, die sich angesichts der Sinnesobjekte zeigt

Die verschiedenen Verhaltensweisen, also die Bewegungen von Form, Gefühl, Wahrnehmung und Gestaltungen, treten auf, weil Sinnesobjekte berühren.

Sowohl Verrichtungen als auch die verschiedenen Verhaltensweisen treten allesamt als Gestaltungen heran.

Die Natur des stillen Geistes ist Wissen, aber es ist noch ein Geist unter dem Einfluss von Unwissenheit (avijjā). Wenn er seine Weisheit schult, bis er die Soheit der Sinnesobjekte und des Geistes völlig erkennt, eines Geistes, der still und gesammelt die Sinnesobjekte erkennt – als unbeständig, leidhaft, Nicht-Selbst – klar und deutlich in jedem Augenblick, dann kann ein Geist, der so scharf erkennt, Unwissenheit (nämlich eben jenen stillen gesammelten Geist) lesen. Und dann wird sich die Natur des Erwachens („Buddha“) jenem Geist manifestieren (das ist genau jener Geist, also die Essenz eines Geistes, der aus Unwissenheit besteht; aber er verwandelt seinen Zustand zu „Buddha“, weil er kontempliert hat, bis er die eigene Soheit klar erfassen konnte).

Schautafel: Die Existenzweise von Dasein und Geburt
und das Abschneiden von Dasein und Geburt



Die Existenzweise von Dasein und Geburt und das Abschneiden von Dasein und Geburt

Gestaltungen – von Natur aus die Bedingung von Bewusstsein

Die Natur der Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind ist es, sich zu bewegen, sich gegenseitig im Raum anzuziehen und dann wieder zu zerstreuen, sich wieder anzuziehen, zu zerstreuen und so weiter. Sie sind Gestaltungen – ein gegenseitiges Gestalten ihrer Natur gemäß – die verstreut über den gesamten Daseinskreis vorkommen. Bewusstsein ist überall von diesem Gestalten abhängig, das die Bedingung dafür ist, dass es entsteht, erlischt und in sich etwas zu wissen bekommt. Aber die belebten Dinge überall, die im Dhamma der Edlen noch nicht geschult sind, können dieses Gestalten noch nicht bemerken, weil Unwissenheit, das Nicht-Wissen, die Stützkraft im Gefolge dieser Gestaltungen ist, und so sind Gestaltungen die Ursache dafür, dass die verschiedenen Bewusstseinsinstanzen, die sich selbst noch nicht kennen, weiter in der Gestaltungsrunde kreisen müssen. Folglich muss die Dhammapraxis dazu dienen, Unwissenheit zu vernichten.

Das Sich-Zusammenbauen des verbindenden Bewusstseins

Die belebten Dinge des männlichen und des weiblichen Geschlechts verbinden sich infolge der Macht von Unwissenheit und Begehren. Durch den Vorgang des Ausscheidens und Vergießens der Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind durchdringen und vermischen sich diese. Das Empfinden beider Geschlechter in jenem Moment ist Lebens-Bewusstsein, das von Trieben besetzt ist. Im selben Moment, da es die zu ihm passenden Triebe anzieht, sich einverleibt und so zum neuen verbindenden Bewusstsein in der Ballung der Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind wird, die gerade

durch die Macht von Unwissenheit und Begehren gestaltet wird, ist genügend Kraft von Trieben anwesend, die von anderweitiger Name-und-Form ausstrahlt, die gerade bei Zerfall, Vernichtung und Untergang angelangt ist.

Das Sich-Zusammenbauen von belebter Leidensmasse, kleiner wie großer, kommt eben auf diese Weise zustande.

Die Kraft von Verdienst und Übel im manifestierten Bewusstsein zieht deren Frucht heran

Das verbindende Bewusstsein überträgt den Keim der Triebe und infiziert damit den Bewusstseinsfunken, den man in der Folge manifestiertes Bewusstsein nennt, das zur Bedingung von Name-und-Form wird, die die Frucht über die Sinnesgebiete empfängt, der Kraft von Übel und Verdienst entsprechend – aus der Vergangenheit und auch der Gegenwart – die ihre Kraft vereinen. Sie ziehen Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Berührungsobjekte und Geistesobjekte an, die zu jenem Verdienst und Übel passen und dazu führen, dass Name-und-Form wiederum das manifestierte Bewusstsein gestaltet. Das manifestierte Bewusstsein ist auch die Bedingung dafür, dass Name-und-Form weiterhin Berührung empfängt und auf solche Weise kreist. (Wer sollte denn sonst üble Taten verrichten, wenn nicht man selbst?)

Handlung, die verdienstvoll oder übel ist, sammelt Nahrung, um den Trieben Kraft zu geben

Für das Leben oder gegenwärtige Name-und-Form, die Handlungen unter dem Einfluss von Heilsamem und Unheilsamem verübt, wird es jedes mal die Kraft von jenem Verdienst oder Übel geben, die vereint in den Strom aus Körper und Geist eintritt, der da entsteht und erlischt. Und die vorhandenen Triebe gären im Bewusstsein. Das Ausüben von Handlung ist also jedes mal gleichbedeutend mit dem Beschaffen von Nahrung für jene Triebe. Die Runde des Weiterwanderns dreht sich immer weiter. Sobald dieser Körper zerfällt und erlischt, zerfällt Form, erlischt Name, aber die Macht von Unwissenheit, Begehren, Handlung, die dieses Leben in Gang

gehalten hatten, formen immer noch die Triebe und geben ihnen dreiste Kraft. Daher treiben und durchdringen die Triebe die neue Ballung der Lebensgestaltungen, die sich gerade frisch im Wechselspiel mit den Trieben gestalten. Und dann gestalten diese Triebe Bewusstsein dahingehend, das es in der Folge wiederum die Bedingung für Name-und-Form wird.

Gefühl erlebt in sinnlichem Dasein, in formhaftem und formlosem Dasein

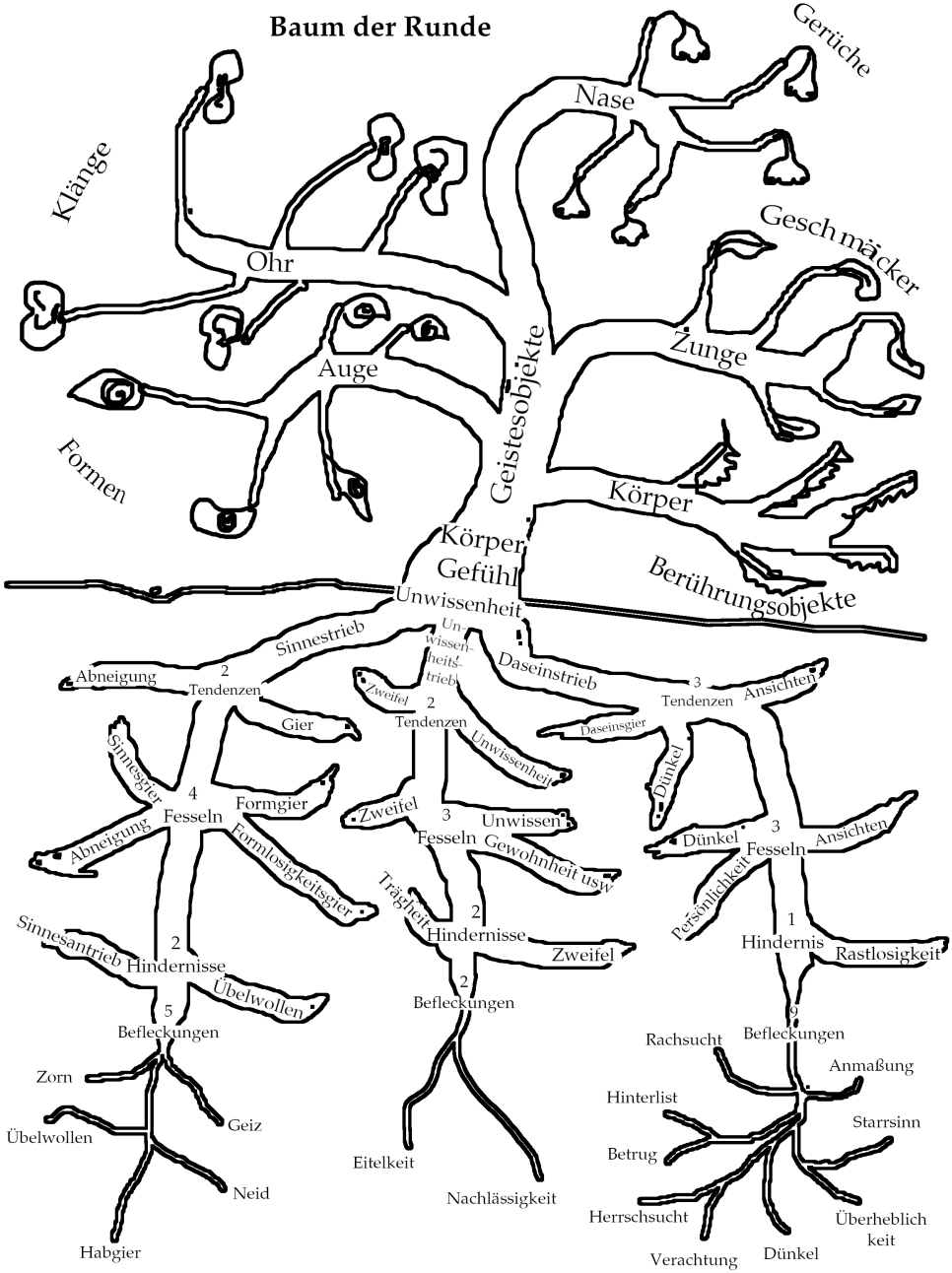
Der Geist gewöhnlicher Menschen reist naturgemäß durch sinnliches Dasein. Wer sich in Ethik, Sammlung und Weisheit gut geübt hat, ist imstande, in formhaftes und formloses Dasein einzutreten, kann das Entstehen und Vergehen des sinnlichen Daseins, des formhaften Daseins und des formlosen Daseins sehen. Er wird Sinnlichkeitselement, Formelement und Formlosigkeitselement verstehen, die der Ursprung der Empfängnis jener drei Arten von Dasein sind, und wird das Element des Aufhörens (nirodhadhātu) erfassen, das der Ort des Erlöschens aller drei Arten von Dasein ist.

Die Ausrichtung auf das Erfassen des Sinnlichkeitselements, des Formelements und des Formlosigkeitselements, die da gerade existieren, also das umfassende und zielgerichtete Studieren des Bewusstseins, wird Weisheit hervorbringen. Sie kann die Existenz des Sinnlichkeitselements, des Formelements, des Formlosigkeitselements und des Elements des Aufhörens als gegenwärtigen Augenblick lesen.

Fokussieren auf Name-und-Form, um die Herzenstrübungen zu vernichten und Dasein und Geburt abzuschneiden

Wer bereits in Ethik, Sammlung und Weisheit in der Nachfolge des Erhabenen geschult ist und sich dann auf die innere Bewegung von Körper und Geist fokussiert, bis er zur Soheit der subtilsten Gestaltungen vordringt – wie sie aufsteigen können, weil sich die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind bewegen und im selben Augenblick im Raum verteilen – bei

dem wird das Bewusstsein auch das Grundprinzip der Existenz der fünf Daseinsgruppen (Khandhas) erfassen, die sich gerade manifestieren. Und er wird auch die Gestaltungen restlos erfassen, also die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind, die sich durcheinander auf feine, subtil abwechselnde Art überall bewegen. Zugleich wird er um die Ursachen und Bedingungen des manifestierten Bewusstseins wissen und um die Ursachen und Bedingungen von Name-und-Form, die gerade vorbeiströmen, erlöschen und verschwinden. Wissen-und-Schauung wird im jeweiligen Moment diesen Existenzweisen in jeder Hinsicht überall gewachsen sein. Unwissenheit und Begehren können sich dann nicht unter Name-und-Form mischen. Wissen-und-Schauung dieser Art ist das Abschneiden der Nahrungszufuhr der Triebe. Also werden auch die Triebe ausgedünnt, bis sie schließlich restlos verschwunden sind. So lässt sich Dasein und Geburt abschneiden und beenden, eben durch das fokussierte Wissen für sich selbst, wie Bewusstsein entsteht und vergeht, und durch das grundlegende Wissen um die Existenzweise sämtlicher Gestaltungen in jedem Augenblick. Es geht um die Schulung von Wissen-und-Schauung auf diese Weise, es zu ermöglichen, dass sie immer schärfer und kühner und geschwinder wird, bis sie hell und klar erkennt und nicht mehr an irgendwelchen Gestaltungen haftet. (Lies nochmal sorgfältig die Zutatenliste der fünf Hindernisse, *nīvaraṇa*, der sieben Neigungen, *anusaya*, und der drei Triebe!)


Baum der Runde
Gerüche
Nase
Klänge
Ohr
Geschmäcker
Zunge
Auge
Geistesobjekte
Formen
Körper
Körper
Gefühl
Berührungsobjekte
Unwissenheit
Sinnestrieb
Unwissenheitstrieb
Daseinstrieb
Abneigung
2
Tendenzen
Zweifel
2
Tendenzen
3
Tendenzen
Ansichten
Gier
Daseinsgier
Sinnesgier
4
Fesseln
Formgier
Zweifel
3
Unwissen
Fesseln
Gewohnheit usw
Dünkel
Unwissenheit
Dünkel
3
Fesseln
Ansichten
Abneigung
Formlosigkeitsgier
Trägheit
2
Hindernisse
Zweifel
Persönlichkeit
1
Hindernis
Rastlosigkeit
Sinnesantrieb
2
Hindernisse
Übelwollen
2
Befleckungen
9
Befleckungen
5
Befleckungen
Rachsucht
Anmaßung
Zorn
Hinterlist
Starrsinn
Geiz
Übelwollen
Betrug
Neid
Eitelkeit
Herrschsucht
Überheblichkeit
Habgier
Nachlässigkeit
Verachtung
Dünkel

Abfolge der Herzenstrübungen

Der Stamm, die Äste, Zweige, Blätter, Blüten und Früchte lassen sich mit dem Körper vergleichen. Die Wurzeln sind wie der Geist. Die Herzenstrübungen sind davon abhängig, dass der Körper entsteht. Sie verbrennen und zerstören den Geist. Das Leiden, die Gefahr, sie zeigen sich in Körper und Geist.

Die Befleckungen (*upakkilesa*) haben das Potenzial, sich zu zeigen, wenn Sinneskontakt berührt. Sobald Sinneskontakt berührt, manifestieren sie sich auch schon auf der Stelle. Die Hindernisse (*nīvaraṇa*) tragen dieselben Namen, beziehungsweise haben dieselben Kategorien wie die Befleckungen. Sie zeigen sich als ein Saugen und Zerren oder als Schieben und Drücken innerhalb der Sinnesobjekte, die jeweils gerade anwesend sind. Die Fesseln (*saṃyojana*) wiederum äußern sich als eine Bindung und Absorption in jene Sinnesobjekte, die zu immer tieferer Verstrickung wird. Dann graben sie sich noch tiefer ein und werden zu Neigungen (*anusaya*). Von dort aus häufen sie sich an, sinken hinab, werden zu Trieben (*āsava*). Der gesamte Ablauf findet aufgrund von Unwissenheit (*avijjā*) statt, der Unfähigkeit, die Natur der Dinge klar zu erfassen. Alle sechs Sinnestore senden also Nahrung, die den Trieben Kraft gibt, ohne dass ein Ende davon abzusehen ist.

Das feine Wurzelwerk, das Wasser und Mineralstoffe aus dem Erdboden saugt, lässt sich mit den Befleckungen vergleichen, die das Potenzial haben, sich als Kraft der Zerstörung zu äußern. Sobald Berührung durch die sechs Sinnestore stattfindet, gibt der zähe Kautschuk des Begehrens auf der Stufe der Befleckungen, die wie Wasser saugendes feines Wurzelwerk sind, das Wasser der Herzenstrübungen ab und lässt es die Gestaltungen durchtränken, also Name-und-Form, die aus jener Berührung entsteht. Jene Name-und-Form stützt die Herzenstrübungen, und diese Herzenstrübungen bohren sich tiefer ein und werden zu Hindernissen. Die Fesseln, Neigungen, Triebe schmieren und füttern die Herzenstrübungen, machen sie groß und stark. Das ist die Ursache für das Kreisen in Geburt und Tod in der Runde des Weiterwanderns, bei dem kein Ende in Sicht ist.

Aber wenn wir unsere Weisheit schulen und das Entstehen und Vergehen von Name-und-Form rechtzeitig im Augenblick des Sinneskontakts lesen können, dann lässt sich jene Weisheit mit dem Schein der Sonne vergleichen, die den Erdboden erhellt und austrocknet. Das feine Wurzelwerk hat dann kein Wasser zum Aufsaugen zur Verfügung und kann somit den anderen Wurzeln, dem Stamm, den Ästen, Zweigen und Blättern keine Nahrung mehr liefern. Genauso fehlt es den Herzenstrübungen an Nahrung, wenn Weisheit mit ihrem Schein bis zum Herzen vordringen kann. Der Geist entzieht sich den verdeckenden Dingen, also den Herzenstrübungen, und kann so funkelndes Leuchten aussenden. Und es wird das Funkeln immer mehr an Stärke gewinnen lassen, je nach Kraft und Vermögen zur Schulung der spirituellen Fähigkeiten.

Richte den Fokus auf Name-und-Form, um alle Herzenstrübungen zu überwinden.

1.) Im Fokus: die 16 Befleckungen (upakkilesa), die 16 Zustände, die das Herz trüben.

Abhijhā-visamalobho: Habgier, die auf das Eigentum anderer aus ist

Byāpādo: übelwollende Denkweise, die darauf aus ist, andere zu verletzen

Kodho: Zorn, sich über andere ärgern

Upanāho: Rachsucht, das Verfestigen von Feindschaft mit anderen

Makkho: Verachtung und Geringschätzung von anderen, die gute Qualitäten besitzen

Palāso: Herrschsucht und Überheben über andere

Issā: Neid, Missgunst anderen gegenüber

Macchariyaṃ: Geiz und Engherzigkeit, Unterschlagen und Eifersucht auf Hab und Gut, Wissen und Wohnort

Māyā: mit Hinterlist Verbergen und Verdecken des von einem selbst begangenen Übels

Sātheyyaṃ: Prahlen, um sich anderen überlegen zu machen

Thambo: Starrsinn, Sturheit, Trotz, wenn ein anderer korrekt spricht, anweist, lehrt

Sārambho: anmaßendes Einspruch erheben, nach Ausflüchten suchen und Widersprechen, wenn ein anderer dem Dhamma gemäß korrekt spricht

Māno: Dünkel in Bezug auf sich und andere, Haften an Ich, Man, Selbst

Atimāno: Überheblichkeit, Dünkel, der andere Menschen verachtet und im sprachlichen Ausdruck zu weit geht

Mado: vom eigenen Körper berauscht und verblendet sein, der doch durch das Altern jeden Tag mehr verfällt; auf nachlässige Weise der Meinung sein, man sei noch jung; vom eigenen Körper berauscht und ver-

blendet sein, der doch ständig krank wird und ständig Medizin braucht, nämlich Essen und Trinken, von früh bis spät; der Meinung sein, dass man von Krankheit frei sei, dass es einem gut gehe; und vom Leben berauscht und verblendet sein, das doch so unbeständig ist, das erlöschen wird wie eine Lampe, die man angezündet hat und die noch brennt, und man daher auf nachlässige Weise der Meinung ist, der Tod liege noch in weiter Ferne

Pamādo: umfassende Nachlässigkeit und Trübung; bei jeglichen lieblichen Sinnesobjekten verliert man sich in Zuneigung zu diesen Dingen; bei jeglichen unangenehmen Sinnesobjekten verliert man sich in Abneigung und Zorn gegenüber diesen Dingen

Insgesamt sind es 16 Befleckungen, Verdunkler des Herzens. Falls der Geist durch irgendeinen oder mehrere dieser 16 Verdunkler wie hier beschrieben beeinträchtigt und getrübt wird, dann steckt dieser Geist ganz und gar im Übel und Unheilsamen.

Jemand, der weiß, wie man sich selbst untersucht, prüft und korrigiert, wird Dhamma mit Leichtigkeit sehen können.

Ein Praktizierender muss die Wahrheit korrekt im Geist lesen können, damit dies zu einer Hilfe für die Dhammapraxis wird, bei den Dingen, die Ethik, Sammlung und Weisheit fördern.

Aufrichtigkeit sich selbst gegenüber und Aufrichtigkeit gegenüber den Werten des Guten bewirkt, dass sich die Bedingungen sowohl innerer als auch äußerer Natur offenbaren und hervortreten. Das führt dazu, dass ein aufrichtiger Mensch bei den verschiedenen Dhammas der Soheit klar und deutlich sehen kann, und zwar wahrheitsgemäß und zunehmend klarer, detaillierter und mit Leichtigkeit.

Das Herumtrampeln auf den eigenen Qualitäten, weil man aufgrund von Nichtwissen bereitwillig den Herzenstrübungen folgt, führt dazu, dass die Dhammas der Soheit verhüllt und verborgen werden. So jemand wird folglich nicht wahrheitsgemäß klar sehen können. In Folge der unheilsamen Geisteszustände werden die guten Qualitäten und die Natur der Dinge verdeckt, so dass man nicht klar, sondern nur verschwommen sieht, was immer man betrachtet.

Die Existenzweise der Wesen folgt ihren Taten (Kamma). Selbst wenn sie ihr eigenes Tun verbergen und vor anderen verstecken, wird Kamma dennoch die Resultate ohne Umschweife zuteilen. Daher muss jemand, der Fortschritt, den nächsten Schritt in der Dhammapraxis erwartet, sowohl im Privaten wie auch in der Öffentlichkeit aufrichtig sein, sich selbst korrigieren und somit kontinuierlich verbessern.

Die Praxis auf dieser Stufe beginnt mit Achtsamkeit als Mittel, den Geist vom Übel auf grober Stufe fernzuhalten, um die bereits erwähnten 16 trübenden Dinge zu überwinden. Dies muss auf Schamgefühl und Scheu vor falschem Tun beruhen, als Kraft und Stütze für eine gefestigte Achtsamkeit in Bezug auf die Praxis in den Grundprinzipien, damit sie zur festen Wurzelgrundlage für die Praxis und Übung in zunehmend höheren Werten und Qualitäten wird.

Wenn man auf die eine oder andere Art über diese Fehler hinweggeht und denkt, es sei ja nichts Verkehrtes oder es sei nur ein bisschen falsch und wohl nicht so schlimm, dann wird man Falsches nicht erkennen und nicht daran denken, es zu beheben und zu korrigieren. Über Mängel hinwegzusehen, egal, ob auch nur in geringem Umfang, wird den Geist schwächen. Er wird von den Herzenstrübungen besessen, hat keine Kraft zur Meditationsübung. Selbst wenn körperliche Kraft vorhanden ist, um lange in Meditation sitzen zu können, wird der Geist trotzdem trübe und unklar, weil all die kleinen, unbedeutenden unheilsamen Dinge, die man jeden Tag vollbringt, ihre Kräfte sammeln und zu Māra[2] werden, der einen heimsucht. In dem Moment aber, da wir Gutes und Schönes vollbringen, das heißt, wenn wir Sammlung und Weisheit schulen, wird es zu Handlung (Kamma), die Resultate schickt, die vor Augen liegen. Wenn wir das gut kontemplieren, werden wir es für uns selbst wissen.

Also sollten wir uns selbst untersuchen und prüfen, um die Fehler wahrheitsgemäß kennenzulernen. So werden wir die nötige innere Stärke erlangen, um diese groben Herzenstrübungen überwinden zu können. Das Resultat davon ist, dass die Schauung des Dhamma immer klarer und schärfer wird. Denn ein Geist, der sich über das Falsche wirklich und wahrhaftig klar wird, ist ein Geist, der im Augenblick der Klarheit

---

[2] *Māra* ist die Personifizierung der eigenen Herzenstrübungen.

zugleich immer reiner wird, korrekt und geradlinig angesichts von wahren und unwahren Punkten.

Das Prinzip des Dhamma oder das Reifen des Heilsamen wird die Gelegenheit bekommen, Gutes zu bewirken. Es wird helfen, fördern, stärken, den nächsten Schritt in der Dhammapraxis zu ermöglichen. Die Frucht davon ist etwas Erstaunliches, das alle Erwartungen übersteigt.

2.) Die fünf Hindernisse – Herzenstrübungen, die sich heilsamen Absichten in den Weg stellen

Kāmacchanda: Schwelgen in lieblichen Sinnesobjekten

Byāpāda: ein übelwollender Geisteszustand

Thīnamiddha: Schläfrigkeit, Gähnen, Schlafen

Uddhaccakukkucca: Rastlosigkeit und Sorge

Vicikicchā: Zweifel und Skepsis

Fokussieren und Kenntnisnahme bei den Bewegungen innerhalb des Körpers sind eine Schulung in Ethik, Sammlung, Weisheit, um die Hindernisse zu vernichten.

Die Hindernisse sind Herzenstrübungen, die den Geist blockieren und nicht zulassen, dass sich heilsame Zustände einfügen. Sie besetzen den Geist und machen ihn dumpf und trübe, so dass er die Richtung nicht kennt, die es einzuschlagen gilt, weil er die Wahrheit nicht erkennt, nämlich die natürliche Bewegung und das Entstehen und Vergehen von Name-und-Form. Deshalb muss man wirklich tief in sich selbst hineinschauen, also in den Zustand des Empfindens jener Bewegung und jenes Entstehens und Vergehens.

Der Geist hat die Zustände innerhalb des Körpers als Mittel zur Fokussierung zur Verfügung, mit dessen Hilfe er aufwachen und sich selbst erkennen kann, in jedem Augenblick, ohne abzuschweifen und ohne weg-

zunicken. Denn er ist daran interessiert, die inneren Zusammenhänge zur Kenntnis zu nehmen, die ja ständig ohne Unterbrechung anwesend sind.

In dem Moment, da man die Bewegung innerhalb des Körpers mit ganzem Einsatz zur Kenntnis nimmt, festigt sich der Geist innerlich in Sammlung, was man für sich selbst feststellen kann. Bei jenen Dingen, die sich da gerade bewegen, gibt es einen Unterschied, eine Veränderung zu sehen, die den Gedanken provoziert, man möchte doch herausfinden, was davon Form und was davon Name ist. Dies ist ein Merkmal von Weisheit, die weiß, wie man Name-und-Form liest, die da gerade vor Augen entsteht und vergeht.

Das geregelte, kontrollierte Vorgehen mit Körper und Geist, um die Erscheinungen innerhalb des Körpers festzustellen, und das fortgesetzte Voranschreiten bei der Zurkenntnisnahme der Bewegungen, nennt man Ethik.

Ich möchte gern folgende Passage aus dem Palikanon anführen, als Richtschnur zur Analyse von Name-und-Form und den fünf Daseinsgruppen (Khandhas), aus Band 18 der Ausgabe in Thai, Seite 414[3].

> „Freunde, gerade so wie Raum, der durch Holz und Kletterpflanzen, Gras und Lehm bedingt und umgrenzt ist, als »Haus« bezeichnet wird, genauso wird Raum, der durch Knochen und Sehnen, Fleisch und Haut bedingt und umgrenzt ist, als »Form« bezeichnet.
>
> Wenn, Freunde, innerlich das Auge intakt ist, aber keine äußeren Formen in seine Reichweite kommen, und keine passende Hinwendung vorhanden ist, dann gibt es kein Erscheinen des zugehörigen Bewusstseinsanteils. Wenn innerlich das Auge intakt ist, und äußere Formen in seine Reichweite kommen, aber keine passende Hinwendung vorhanden ist, dann gibt es kein Erscheinen des zugehörigen Bewusstseinsanteils. Aber wenn innerlich das Auge intakt ist, und äußere Formen in seine Reichweite kommen, und passende Hinwendung vorhanden ist, dann gibt es das Erscheinen des zugehörigen Bewusstseinsanteils.

[3] Mahāhatthipadopama Sutta, Majjhima Nikāya 28.

Was bei dem auf solche Weise Gewordenen Form ist, die wird in die **Daseinsgruppe der Form, an der angehaftet wird**, eingeordnet. Was bei dem auf solche Weise Gewordenen Gefühl ist, das wird in die **Daseinsgruppe des Gefühls, an der angehaftet wird**, eingeordnet. Was bei dem auf solche Weise Gewordenen Wahrnehmung ist, die wird in die **Daseinsgruppe der Wahrnehmung, an der angehaftet wird**, eingeordnet. Was bei dem auf solche Weise Gewordenen Gestaltungen sind, die werden in die **Daseinsgruppe der Gestaltungen, an der angehaftet wird**, eingeordnet. Was bei dem auf solche Weise Gewordenen Bewusstsein ist, das wird in die **Daseinsgruppe des Bewusstseins, an der angehaftet wird**, eingeordnet. Er versteht so: »Auf diese Weise, in der Tat, kommt das Einordnen, Einsammeln und Anhäufen in diese fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, zustande.« Nun wurde dies vom Erhabenen gesagt: »Einer, der bedingte Entstehung sieht, sieht das Dhamma; einer, der das Dhamma sieht, sieht bedingte Entstehung.« Und diese fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, sind bedingt entstanden. Was in diesen fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, die Begierde, das Frönen, die Neigung und das Festhalten ist, das ist der Ursprung von Leiden. Was in diesen fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, das Entfernen von Begierde und Gier, das Überwinden von Begierde und Gier ist, das ist das Aufhören von Leiden. Auch an jenem Punkt, Freunde, ist von jenem Bhikkhu viel erreicht worden."

Anschließend werden Ohr/Klänge, Nase/Gerüche, Zunge/Geschmäcker, Körper/Berührungsobjekte, Herz/Dhammaobjekte in gleicher Weise abgehandelt, als Wegweiser, damit wir das Einordnen in Gruppen im Sinne der fünf Khandhas feststellen können. Und so erhalten wir die Soheit der Dinge, nämlich das Entstehen und Vergehen von Name-und-Form und den fünf Khandhas, als Mittel zur Fokussierung in jeder Körperstellung.

Um ein Beispiel zu geben: Wir kontemplieren Körper und Berührungsobjekte. Im Augenblick des Einatmens verbindet sich der Wind des Einatmens mit dem Körper.

Aufgrund des Einatmens hebt sich der Körper – das ist die Form bei dem Zustand, der auf solche Weise geworden ist.

Gefühl (vedanā), ist das Empfinden im Hebevorgang, der auf dem Winddruck des Atems beruht. Wahrnehmung ist das Erkennen des Hebevorgangs und des Empfindens, das entsteht, weil die Atemluft eintritt. Gestaltungen sammeln, fassen zusammen und weisen dem bereits entstandenen Zustand folgendermaßen eine Bedeutung zu: Die Empfindung aufgrund der Einatmung hat diese oder jene Symptome, die zusammenkommen.

Bewusstsein ist nun das vollkommene, zusammenfassende Wissen aller Bewusstseinsinhalte, nämlich Form, Gefühl, Wahrnehmung und Gestaltungen, und zwar so: Sie kommen in Gruppen zusammen, zeigen den Zustand des Einatmens und bewirken, dass es da auf solche Weise Entstehen, Bestehen und Erlöschen von Form und Name (Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen) gibt.

Ein weiteres Beispiel. Wir kontemplieren Ohr und Geräusche. Das Geräusch führt sofort zu der Frage: „Wer ist das?“, sobald ein gesprochenes Wort das Ohr berührt. Eine Bewegung findet im Körper statt, aufgrund der Kraft des Geräusches, das über das Ohr eindringt. Das ist ein tiefgründiger Zustand, den man über einen längeren Zeitraum zur Kenntnis nehmen muss, bis man die subtilen Symptome der Bewegung tief im Inneren des Körpers in den Griff bekommt. Sie haben das Erscheinungsbild, als ob im innersten Mark des Körpers nach unten gedrückt würde, im selben Moment, da sich das Geräusch manifestiert. Nachdem das Drücken stattgefunden hat, löst es sich im Nu auf. Das Drücken und Auflösen wiederholt sich in abwechselnder Abfolge. Sobald jenes Geräusch aufhört, hört auch die Abfolge von Drücken und Auflösen auf. Diese Symptome des Drückens und Auflösens sind die Empfindung, also das Gefühl. Die Bewegung, die gepaart mit den Symptomen auftritt, ist Form.

Wenn der Zustand der Bewegung auftritt, weil die Kraft des Geräuschs, das da drückt, einwirkt, dann gestattet uns dies, dabei Folgendes herauszulesen:

Form ist so: Also jene Zusammenballung, die sich da bewegt, ist Form, die sich aus den Elementen Erde, Wasser, Feuer, Wind zusammensetzt, die mit Saugen und Zerren aufeinander einwirken.

Gefühl ist so: Also das Empfinden jenes Drückens und Auflösens ist Gefühl, das Entstehen und anschließendes Vergehen auf der Stelle fühlt.

Wahrnehmung ist so: Sie findet also im Inneren des Zustands der Bewegung statt, weil jenes Geräusch berührt; ein Zustand, der das Drücken wiedererkennt und die Bewegung des Geräuschs, das sich da gerade manifestiert. Das nennt man Wahrnehmung.

Gestaltungen sammeln und fassen die Existenzweise von Form, Gefühl, Wahrnehmung zusammen, die gleichzeitig mit dem Geräusch existieren, und messen dem Geräusch eine Bedeutung bei und lassen den Zusammenhang im Sinne des konventionellen Inhalts erfassen.

Bewusstsein ist der Zustand, der die Existenzweise von Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen vollkommen und zusammenfassend weiß, der Arbeitsplatz, der die Berührung des Geräuschs empfängt, von Anfang bis Ende. Die Manifestation der Bewusstseinsinhalte oder dieser fünf Daseinsgruppen findet auf extrem schnelle Weise statt, und das Erlöschen findet auf der Stelle statt, im selben Moment der Manifestation.

Auch für den Moment des Erkennens von Formen, Körperkontakt, des Erfassens von Geruch, des Denkens oder irgendwelcher anderer Prozesse, gilt dasselbe. Man wird empfinden, dass da eine geschwinde innere Bewegung abläuft, gekoppelt an das Drücken und Auflösen, das im innersten Mark des Körpers stattfindet.

Falls wir die Zurkenntnisnahme und Kontemplation ohne Unterbrechung und Auslassung üben, werden wir die Symptome des Entstehens und Vergehens der fünf Daseinsgruppen (Khandhas) als gegenwärtige Wahrheit in jeder Körperstellung kennenlernen können.

Aber die fünf Daseinsgruppen sind ein Zustand der Dinge, der sehr schnell entsteht und vergeht, in äußerst schneller Abfolge, weil die Dinge, die berührend über Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Herz herantreten, uns von allen Seiten umzingeln.

Daher muss man äußerst subtile und sorgfältige Zurkenntnisnahme einsetzen, damit man den Prozess der Manifestation der fünf Daseins-

gruppen beobachten kann, genau im Moment der Manifestation, also in dem Moment, da die äußeren und inneren Sinnesgebiete miteinander in Kontakt treten. So kommt ein Kennenlernen im konventionellen Sinne zustande. Die Dinge, die die Aufgabe des Kennenlernens im konventionellen Sinne erfüllen, sind genau diese fünf Daseinsgruppen. Das Wissen und Schauen der fünf Khandhas bewirkt ein Kennenlernen der diversen Prozesse der Manifestation. Dies wird dafür sorgen, dass sich das Ergreifen der fünf Khandhas als ein Selbst allmählich lockert, weil man die Natur der fünf Khandhas sowie ihrer Bestandteile bis hin zu ihrer zementierenden Funktion immer deutlicher sieht. Bis dann völlig klar wird: Das sind einfach nur Elemente, die ihrer Natur folgen, die gerade aufgrund von Ursachen und Bedingungen wie üblich existieren, die kein fortbestehendes Wesen sein können, die keine Seele als Kern eines Wesens, einer Person sein können. Sie sind leer, bar jeglicher Bedeutung, ein Selbst zu sein.

Wenn wir uns konzentrieren und die Soheit der Seinsweise von Name-und-Form erfassen, das fortgesetzte Entstehen und Vergehen, dann haben die Hindernisse in jenem Moment zeitweilig keinerlei Macht. Und in jenem Moment fängt es auch an, dass Unwissenheit niedergerissen wird, weil Weisheit anfängt, zunehmend und streckenweise wirklichkeitsgemäß zu wissen und zu schauen. Das nennt man den Anfang wirklichkeitsgemäßer Schauung und zwar in Bezug auf das Entstehen und Vergehen von Name-und-Form.

Der Geist wird lückenlos voll Freude bei der Existenzweise weilen und fest in fortgesetzter Zurkenntnisnahme verankert sein. Das ist das Schulen und Schmieden der spirituellen Fähigkeiten, um sie mutig und entschlossen zu machen für den Durchbruch zu weiteren Zielen auf hoher Stufe.

Er hat das Überwinden der fünf Hindernisse mit einem Menschen verglichen, der seine Schulden loswird, der sich von einer Krankheit erholt, der aus dem Gefängnis entlassen wird, der aus der Sklaverei befreit wird und der eine lange Reise durch Ödland zu Ende bringt. Somit entsteht ein Freiraum, um Untersuchungen zum Zwecke immer klarerer Erkenntnis anstellen zu können.

Wissen-und-Schauung findet auf dem Gebiet von Geistesruhe (samatha) und Einsicht (vipassanā) statt, also das Fokussieren auf die Bewegung im Inneren des Körpers, die es ermöglicht herauszulesen: So ist Form, so ist Name. Der Buddha bezeichnete dies als den höchsten Fort-

schritt in wohlmeinender Güte (mettā) im Inneren. Wir sollten den Wert unserer Schulung in Ethik, Sammlung und Weisheit erkennen, mit Hilfe der Methodik des fokussierten Erkennens des Entstehens und Vergehens von Name-und-Form in jeder Körperstellung, um die spirituellen Fähigkeiten ständig zu schulen und zu schmieden.

3. Die 10 Fesseln, Herzenstrübungen, die die Herzen der Wesen binden; Geisteszustände, die die Wesen ans Leiden fesseln

Sakkāyadiṭṭhi: Sichtweise, die Essenz eines Selbst zu sein

Vicikicchā: Skepsis und Zweifel

Sīlabbataparāmāsa: Festhalten an Verhaltensweisen und Gewohnheiten

Kāmarāga: Festhängen des Herzens an den Strängen sinnlichen Vergnügens

Paṭigha: Sich gekränkt fühlen

(Dies sind die fünf unteren Fesseln.)

Rūparāga: Festhängen des Herzens an erlesenen Zuständen der Form

Arūparāga: Festhängen des Herzens an formlosen Zuständen

Māna: Vermeinen, dies oder jenes zu sein

Uddhacca: Rastlosigkeit

Avijjā: nicht wirklichkeitsgemäß wissen

(Dies sind die fünf höheren Fesseln.)

All diese Fesseln sind subtile Herzenstrübungen. Sie sind versteckt, verborgen, schwer zu erkennen. Sie schnüren das Herz eng ein, so dass es in die Irre geht und die Sinnesobjekte für bare Münze nimmt. Es ist notwendig, dass die Weisheit, die die Soheit von Name-und-Form liest, das gegenwärtige Entstehen und Vergehen, immer subtiler wird.

Sie muss sie klar in ihrer Existenzweise als Elemente erkennen, als Quelle des Entstehens der sechs Arten von Kontakt und als Sinnesobjekte,

die sich überall in den 18 Gemeinden des Herzens herumtreiben (das sind die Arten des Herantretens als angenehm, schmerzhaft, weder-schmerzhaft-noch-angenehm, über alle sechs Sinnestore). Und sie muss sich rechtzeitig auf ihre Existenzweise als Kāmadhātu ausrichten (Elemente, die sich zu den fünf Strängen sinnlichen Vergnügens zusammenballen, nämlich Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Berührungsobjekte), als Rūpadhātu (Elemente, die sich zu den fünf Khandhas zusammenballen), und als Arūpadhātu (Zustand des Wissens innerhalb der Manifestation von Kāmadhātu und Rūpadhātu). Oder noch eine weitere Herangehensweise, nämlich das Erfassen eben jener Sinnesgebiete, Daseinsgruppen, Elemente, wie sie miteinander verwoben funktionieren.

Man muss kontemplieren, um klar zu erkennen und Gewissheit zu erlangen im Moment, der sich da gerade gegenwärtig manifestiert.

Wenn die Schulung in der Erkenntnis bis zu dieser Stufe vorgedrungen ist, wird sich der Geist von den Sinnesobjekten zurückziehen, das heißt, er löscht ihre Signifikanz auf der Stelle aus, sobald er die Sinnesobjekte zur Kenntnis genommen hat. Es handelt sich um ein Lockern der Schraube der Unwissenheit, damit diese herausrutschen kann. Und das Erfassen von Name-und-Form findet ebenfalls rechtzeitig mit deren Manifestation statt, bis klar und deutlich wird: Da sind nur Formelemente und Elemente von Name, die da zusammenkommen und dann gleich wieder auseinanderfallen. Da gibt es kein wahres Wesen, keine wirkliche Person, die fortbesteht.

Das Lesen des Entstehens und Vergehens von Name-und-Form lässt die vier edlen Wahrheiten erkennen.

Der Geist, der immer subtiler wird, erkennt die Gefahr in den Herzenstrübungen auf immer subtilere Weise, weil er das Dhamma der Soheit immer besser weiß und schaut. Je subtiler der Geist wird, desto mehr ruht er gefestigt in seiner Mitte, so dass er den Zustand von Heilsam und Unheilsam geradlinig und der Wirklichkeit entsprechend lesen kann. Sobald ein Kontakt berührt, sieht er, wie der Geist an die Sinnesobjekte gefesselt wird, wie Zuneigung und Abneigung entstehen, und so ermahnt er sich selbst. Dann konzentriert er sich, um das Erlöschen des Geisteszustands zu sehen. Der Geist bringt Ergriffenheit auf. Er erhebt Einspruch gegen das

Selbst-Sein. Er erhebt Einspruch gegen das faule Herumstreunen. So entsteht dann das meditative Bemühen, das Fokussieren auf die in dichter Abfolge herantretende Name-und-Form, um die Herzenstrübungen zu vernichten. Dann weiß er: **Das Fokussieren, das dem Entstehen und Vergehen von Name-und-Form gewachsen ist, schneidet den Trieben die Nahrungszufuhr ab**, die über alle sechs Sinnestore hereinkommt.

Je tiefgründiger wir untersuchen und prüfen, desto mehr werden wir den Wert der fokussierten Zurkenntnisnahme des Entstehens und Vergehens von Name-und-Form zu schätzen wissen und die Analyse kennenlernen: Name-und-Form **ist Leiden**. Es gibt da folgende Kennzeichen: Sobald wir ihr Zusammenballen als fünf Daseinsgruppen empfinden, kennen wir auch den Zustand des gegenseitigen Quetschens und Drückens und das anschließende Erlöschen und Auseinanderfallen, und so weiter, wie beschrieben.

Sobald wir im Sinne der Wahrheit vom Leiden klar erfassen, sehen wir, dass in angenehmen Sinnesobjekten die Soheit von Name-und-Form, die im Inneren entsteht und vergeht, auch dieses Quetschen und Drücken hat, und dass in unangenehmen Sinnesobjekten Name-und-Form, die im Inneren entsteht und vergeht, ebenfalls diese Merkmale des Quetschens und Drückens hat und genauso Leiden ist. Was den Schweregrad des Quetschens und Drückens betrifft, so ist dieser unterschiedlich, abhängig vom Kontakt und der Funktionsgeschwindigkeit des Kontakts der betreffenden Sorte, bis er sich zu einem Kontakt anderer Sorte verändert.

Wenn wir uns auf die Zurkenntnisnahme der Soheit von Name-und-Form als Leiden ausrichten, bis wir uns klar darüber sind, dann betrachten wir Sinnesobjekte jeglicher Art als Boten die allesamt die Soheit des Leidens aufzeigen. Der Geist wird dann die Sinnesobjekte nicht mehr schieben und drücken, nicht mehr an ihnen saugen und zerren, sich nicht mehr im Gefolge der Sinnesobjekte abstrampeln. Und das ist das **Überwinden der Leidensursache**, nämlich Begehren. Somit erfasst er gleichzeitig folgendermaßen den Zustand des **Leidenserlöschens**: Der Geist strampelt sich nicht mehr im Gefolge der Sinnesobjekte ab, weil er weiß, dass sie nur Leiden sind, das da entsteht, nur Leiden, das da vergeht. Der Geist bringt also Begehren zum Schweigen, weil er die Existenzweise der Soheit von Name-und-Form und der fünf Daseinsgruppen kennt, die die ganze Zeit über entstehen und vergehen: Da ist nur Leiden.

Was die Wahrheit vom Pfad betrifft, so läuft die Funktion der fokussierten Zurkenntnisnahme und Kontemplation von Name-und-Form ohne Unterbrechung weiter, um die Gewissheit über die Soheit von Name-und-Form angemessen und agil werden zu lassen.

Wenn wir den Zustand der Dinge immer mehr, immer umfassender, immer subtiler erforschen, werden wir auch den Wert der fokussierten Zurkenntnisnahme von Name-und-Form zunehmend zu schätzen wissen und uns immer williger und entschlossener an die Anstrengung der Praxis heranmachen. Die Anstrengung des Anschauens, die Anstrengung des Wissens um Name-und-Form im Inneren ist zugleich die **Lockerung der Bindung an die Sinnesobjekte im Äußeren, nach der Natur des Geistes, der tiefgründig über das Innere Bescheid weiß**. Die Herzenstrübungen und Begehren lassen von sich aus nach. Es ist nicht nötig, so wie früher Zwang anzuwenden.

Wissen-und-Schauung beziehungsweise Weisheit auf dieser Stufe nennt man **Erkenntnis, die in den Zustand der Dinge eindringt, ihn sondiert, erfasst**. Unwissenheit wird immer mehr niedergerissen und herausgezogen.

4. Die 7 Neigungen, Herzenstrübungen, die sich verbergen und im Wesenszug schlummern:

Kāmarāga: Ausrichten auf Sinnlichkeit

Paṭigha: Gereiztheit

Diṭṭhi: falsche Sichtweise

Vicikicchā: Skepsis und Zweifel

Māna: Ichdünkel

Bhavarāga: Ausrichten auf Dasein

Avijjā: nicht wirklichkeitsgemäß Wissen

Wie soll jemand, der die drei Arten des Daseins zusammenbraut, das Dasein abschneiden?

Die Tendenzen sind tiefe und subtile Herzenstrübungen, sie schlummern im Geist und setzen Rost an. Die Kontemplation von Name-und-Form muss also noch wesentlich subtiler werden. Weisheit, die die Soheit von Name-und-Form liest, wird dann schärfer und schneller, **weiß umfassend über die Entstehungsursachen Bescheid und kennt den Gesamtzusammenhang immer genauer**. Sie weiß die Soheit von Leiden, vom Ursprung, vom Aufhören und vom Pfad zu unterscheiden, in dem Moment, da sich Name-und-Form manifestiert, und zwar immer klarer und schärfer im Vergleich zu früher.

Das tiefere Untersuchen und Prüfen besteht aus der schnellen Abfolge des Lesens von Name-und-Form, dem immer schärferen fokussierten Herauslesen der Eigenschaften als Sinnlichkeitselement (kāmadhātu), Formelement (rūpadhātu), Formlosigkeitselement (arūpadhātu) und Element des Aufhörens (nirodhadhātu). Es erfasst im Großen und Ganzen die zusammengebrauten Inhalte jeglicher Art, die im Umfeld des stillen, gesammelten Geistes einsinken, und insbesondere ihr Erlöschen. Es ist Wissen-und-Schauung, die sehr geschwind und flüssig vorgeht und den Unterschied zwischen Sinnlichkeitselement, Formelement und Formlosigkeitselement erfassen kann, die so sehr miteinander verbunden sind, dass sie fast als ein und dieselbe Struktur auftreten und schließlich zu ein und derselben Struktur verbunden in den Zustand des Erlöschen von Bewusstsein eintreten.

Das Sinnlichkeitselement, also Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Berührungsobjekte und auch Geistesobjekte zeigen eine Berührung über die Sinnesgebiete. Das Formelement zeigt die verwobene Funktion der fünf Daseinsgruppen oder innerer Name-und-Form als Eigenbewegung, die zeitgleich mit dem Eintritt der Berührung des Sinnlichkeitselements stattfindet. Das Formlosigkeitselement oder Bewusstseinselement (viññāṇadhātu) oder der Geist, der das Wissen um das Entstehen und Vergehen des Sinnlichkeitselement und des Formelements empfängt, und der das Wissen um das Erlöschen dieser Soheit empfängt, weiß auch selbständig um die Manifestation der Verbundenheit der Sinnesgebiete, Daseinsgruppen und Elemente, als ein und dieselbe Ange-

legenheit, sowohl im konventionellen Sinne, im Sinne der Lehrverkündung und im höchsten Sinne (paramattha), in ein und demselben Moment.

Wenn die Ausrichtung der Erkenntnis der Soheit gewachsen ist, die sich da gerade manifestiert, dann gibt es auch kein Empfinden als Person, Selbst, Ich oder Man. Da ist dann ausschließlich Natur, die sich zusammenballt. Jede einzelne Zusammenballung zeigt Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Nicht-Selbstheit. Und dann entkommt der Geist aus dem Zustand des Ergreifens bei sämtlichen Zuständen aller Dinge. **Wenn die Ausrichtung der Erkenntnis der Manifestation des Entstehens und Vergehens von Name-und-Form nicht gewachsen ist, dann empfindet man eben als Wesen oder Person wie eh und je.**

Der Zugang bei der Ausrichtung der Erkenntnis ist die verbundene Manifestation von Sinnlichkeitselement, Formelement und Formlosigkeitselement.

Richte die Erkenntnis geradewegs auf den Geist im Geist aus. Erkenne die agile, sanfte innere Bewegung des Formelements, das ohne Unterbrechung fortgesetzt saugt und zerfällt. Bis in den letzten Winkel des Universums ist es ein Zustand, der auf der Stelle erlischt, sobald man ihn zur Kenntnis genommen hat. In der Phase, in der der Geist diesen subtilen Zustand erkennt, dringt er zu Name-und-Form vor, die gröber ist als er selbst und die ohne Unterbrechung mit dem Entstehen und Vergehen des Geistes im Geist in Resonanz steht. Und Name-und-Form schwingt zugleich auch mit dem gesamten Erfassen des Inhalts der Berührung, die von den Sinnesgebiete herrührt und ebenfalls als Resonanz von Name-und-Form hereinkommt. Und Name-und-Form schwingt auch mit dem subtilen Entstehen und Vergehen des Geistes im Geist. Die Erkenntnis richtet sich ausschließlich auf den Geist im Geist, so dass sie dem gesamten Erfassen gewachsen ist, sowohl von den Sinnesgebieten, Daseinsgruppen als auch den Elementen zusammen. **Daher ist es notwendig, sich auf Übung und Schulung zu stützen, damit sie extrem flüssig, geschwind, subtil, sorgfältig und umfassend wird, so dass sich die Erkenntnis auf alles ausrichten kann, also die Sinnesgebiete, die Daseinsgruppen und die Elemente, im Moment, da sie miteinander verflochten ihre Funktion ausüben.**

Der Zustand der äußeren Dinge, also der Sinnesgebiete, hat noch eine Lebensspanne, ein etwas längeres Andauern, und ihre Existenz lässt sich

auch im Sinne der Konvention erfassen, aber Geist im Geist erlischt auf der Stelle, nachdem man ihn mittels sehr schnellem und scharfem Erfassen zur Kenntnis genommen hat. Daher kann er auch auf dem Weg der Daseinsgruppen und Sinnesgebiete durchbrechen, auch weil der neue Geisteszustand das kopiert und übernimmt, was der frühere Geisteszustand erfasst hatte. Daher vereint der geschulte Geist frühere Erfahrung und nimmt sie als Hilfe heran, um auch den Zustand der gegenwärtigen Dinge zu durchbohren. Der Geist erlischt, ohne irgendetwas mit ihrer Existenz zu tun zu haben, weder subtil, noch mittelgradig oder grob, weil er sich nicht im Unklaren ist über das Ziehen, die Abwechslung und Aneinanderreihung der Dingzustände, die sich gerade manifestieren.

Der Geist bereist die drei Daseinsbereiche, nämlich sinnliches Dasein, Formdasein und formloses Dasein.

Sinnliches Dasein ist der Zustand, in dem sich der Geist wirklich interessiert und freut auf das Erleben von Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Berührungsobjekten und Geistesobjekten.

Formdasein ist der Zustand, in dem sich der Geist wirklich interessiert und freut auf das Fokussieren auf das Entstehen und Vergehen von Name-und-Form, und sie **deutlich im Körper zusammen mit Gefühl sieht.**

Formloses Dasein ist der Zustand, in dem sich der Geist wirklich interessiert und freut auf das Fokussieren auf das Entstehen und Vergehen von Name-und-Form, und sie deutlich im **Geisteszustand des gesamten Erfassens sieht, und speziell ihr Erlöschen.**

Sinnliches Dasein ist schlechtes und niedriges Dasein. Formdasein ist mittelgradiges Dasein. Formloses Dasein ist erlesenes Dasein.

Der Geist, der schon ein gewisses Maß an Schulung erhalten hat, sieht sein Herumreisen in seinen drei Daseinsebenen, die sich verändern lassen, gemäß den Ursachen und Bedingungen, die der Geist selbst zusammenbaut, wozu er in der Lage ist, wenn die Schulung seiner spirituellen Fähigkeiten entschlossener wird. Und er kann Dasein abschneiden, weil die Weisheit, die alles erfasst, bis hin zur Befriedigung und Gefahr darin, das Versinken in jenen Formen des Daseins lösen kann. Sie sieht nämlich das Leiden, den grausamen Nachteil des Daseins, und erkennt somit das Erlöschen von Dasein als Sicherheit und Entkommen aus der Gefahr.

Dass man das Erlöschen von Dasein sieht, heißt zugleich, dass man die Manifestation des Sinnlichkeitselements, des Formelements und des Formlosigkeitselements sieht, schnell und ihrer Existenzweise gewachsen, das heißt, man erkennt das reine Empfinden von Entstehen und Vergehen, Entstehen und Vergehen, immer weiter, im tiefen Aspekt der Erkenntnis der Signifikanz im Sinne der Konvention als äußerer Hülle. Sie hat keinerlei Macht, den Geist zu stoßen und zu zerren, so dass er vom reinen Empfinden abweichen würde.

Die Erkenntnis des reinen Empfindens, der reinen Zurkenntnisnahme, erlischt und verschwindet in diesem tiefen Aspekt. Der Geist hat nichts mehr mit äußeren Sinnesobjekten zu tun, obwohl sie ihn umzingeln und sich der Erkenntnis präsentieren. Er sieht, dass sie alle denselben Wert haben, weil sie alle gleichermaßen erlöschen, zerfallen, still werden. Das subtile Erlöschen im tiefen Aspekt sammelt immer weiter Kraft, wird immer strahlender, klarer, deutlicher, flüssiger. Zugleich kann es das Begehren (taṇhā) in Bezug auf gegenwärtige Sinnesobjekte immer sorgfältiger tilgen. Es ist das Kräftesammeln in Richtung **Nirodhadhātu**, dem Element des Aufhörens als Abschluss.

Das Umfeld des Geistes wird zu etwas außerordentlich Erstaunlichem, das der fokussierten Betrachtung wert ist und klar sehen lässt, weil da alles in jeder Hinsicht zusammenkommt, sowohl beim Entstehen, beim Andauern, bei der Veränderung als auch beim Vergehen. Der Geist ist davon durchdrungen, nimmt zur Kenntnis und erlischt dann geschwind. Entstehen und Vergehen sind extrem schnell, **bis da nur noch Erlöschen und Zerstreuen in allen Richtungen und auf allen Wegen stattfindet – und doch ist da auch der Zusammenschluss zur Einheit.**

Sowohl die Existenzweise, also das Gestalten, Entstehen und Vergehen, als auch Wissen-und-Schauung existieren zusammen. Daher ist es ein Erwachen zum klaren Wissen in jeder Hinsicht, ohne in irgendetwas haftend verwickelt zu sein. Es ist die **Ruhe und Stille, die in jeglicher Bewegung verborgen ist.** In Übereinstimmung mit dem Zustand des Wissens, der in jedem Augenblick des Wissens erlischt, gibt es also keine wissende Essenz, die behauptet, ein Selbst zu sein. Es gibt nur Gestaltungsdinge (saṅkhāradhamma), die zu Ende gehen, zerfallen, und mit Hilfe von Umsicht sind wir auch in der Lage, diese zu studieren, um alle Gestaltungen umfassend zu sehen.

Wenn die Übung und Schulung auf diese Weise fortschreitet, lässt sie uns die eigenen Makel besser erkennen. Die Furcht vor den Gefahren der Gestaltungsrunde nimmt zu, bis wir äußere Dinge immer mehr aufgeben und loslassen können. Wir interessieren uns nicht mehr dafür, ob jemand gut oder schlecht ist, weil wir wissen, dass alle Wesen ihren Handlungen gemäß existieren. Jeder einzelne muss die Ursachen ganz und gar durch eigene Weisheit schaffen. Wer keine spirituellen Tugenden (pāramis) ansammelt, muss eben im Gefolge der Herzenstrübungen abstürzen und versinken. **Daher muss sich der Geist dem Durchdringen von Name-und-Form in jeder Körperstellung zuwenden**, um noch tiefer in das Herausreißen von Unwissenheit vorzudringen, um das Entstehen und Vergehen aller Arten von Name-und-Form, die in schneller Abfolge auftreten, auf subtile und erlesene Weise zu sehen. **Das ist das Abschneiden der Nahrungszufuhr über alle sechs Sinnestore, die für die Ernährung der Triebe sorgt.**

Weisheit, die Name-und-Form auf dieser Stufe liest, besitzt umfassende, scharfe und entschlossene Erkenntnis. Es ist **Weisheit, die umfassend erkennt**, bis sie die Tendenzen ausgraben kann, um ihre versteckte, heimliche Existenz kennenzulernen. Und sie kann die Herzenstrübungen, die da hereinspazieren, immer schneller auf der Stelle abschneiden.

5. Die drei Triebe, Herzenstrübungen, die sich im Geist ansammeln und gären; sie triefen heraus, durchtränken den Geist, färben ihn ein, wenn er die verschiedenen Sinnesobjekte erfährt.

Kāmāsava: Sinnlichkeitstrieb

Bhavāsava: Daseinstrieb

Avijjāsava: Unwissenheitstrieb, das Nichtwissen um ihr gärendes Ansammeln

Das sind die subtilsten Herzenstrübungen. Sie sind am schwierigsten zu erkennen, am schwierigsten zu überwinden. Es bedarf einer Weisheit, die geschult und geübt wurde, bis sie extrem scharf, entschlossen und schnell geworden ist. So kann die Erkenntnis dem Großen und Ganzen, sowie den Bestandteilen von Name-und-Form gewachsen sein, die dicht

gedrängt hereinkommen, in jeglicher Form (grob, mittelgradig, subtil, außen – innen, nah – fern). Denn wenn Wissen-und-Schauung von Name-und-Form nicht ihrer subtilen Manifestation gewachsen ist, wird sie auf der Stelle von den Herzenstrübungen durchtränkt und durchmischt. In welchem Umfang sich Unwissenheit, das Fehlen klarer Sicht, auch heimlich verbergen mag, in dem Umfang findet auch das Durchtränken durch die Herzenstrübungen statt.

Daher muss man das Weiche und Subtile des Körpers, das erlischt und sich auflöst, auf der Stelle beobachten, und es als Grundlage hernehmen. Diese Empfindung lässt sich zunächst einmal innerhalb des Körpers feststellen. Anschließend kann man zur Kenntnis nehmen: Die weiche und subtile Empfindung findet nicht nur an einer Stelle statt, sondern die weiche und subtile Empfindung, die erlischt und sich auflöst, breitet sich im ganzen Körper aus und sogar noch außerhalb des Körpers. Sie verteilt sich überall in der großen weiten Welt. **Und dann wenden wir fokussierte Weisheit an, um das Große und Ganze zu erfassen, also seine Existenzweise immer weiter festzustellen**, bis wir wirklichkeitsgemäß begreifen: **Das ist das Formelement – Erde, Wasser, Feuer, Wind – das sich seiner Natur entsprechend im Raum ansaugt und zerfällt.**

Der Geist muss Kontakt mit dem Wissen um diese Vorgänge aufnehmen, deutlich, klar, echt, mit dem Wissen um das Empfinden, das über alle sechs Sinnestore hereinkommt, berührt, zusammenbraut, durchtränkt und auf diesen subtilen Körper und Geist einwirkt.

Das Lesen von Name-und-Form, das der Reihe nach bereits stattgefunden hat, ist umfassend und sorgfältig und daher auch in der Lage, sich rechtzeitig auf die Manifestation jeder einzelnen dieser Zusammenballungen auszurichten, die sich so schnell überlagern und abwechseln. Es ist ein Entstehen und Vergehen von so hoher Frequenz und gegenseitiger Absorption, dass keine Kalkulation dem gerecht würde.

Wenn die Erkenntnis bis zu dieser Stufe fortgeschritten ist, besitzt der Geist Mut und Entschlossenheit zur Anstrengung einer fokussierten Zurkenntnisnahme von Name-und-Form, bei der er des fokussierten Betrachtens und Erkennens nicht überdrüssig wird, **denn es gibt für ihn nichts Wichtigeres als das fokussierte Betrachten und Erkennen von Name-und-Form, die gegenwärtig entsteht und vergeht.** Der Buddha hat bestätigt, dass dies die erlesenste Erkenntnis ist, eine Erkenntnis, die die

Herzenstrübungen vernichten und aus dem Herzen entfernen kann. Und es ist Weisheit, die mit richtiger Erkenntnis bis zum Ende von Leiden vordringt.

Wenn die fokussierte Betrachtung ohne Unterlass fortschreitet, haben die Triebe keine Nahrung mehr. Sie werden ausgehöhlt bis sie schließlich ganz zu Ende gehen.

Die Weisheit, die bis zu dieser Stufe fortgeschritten ist, ist das **Wahre Wissen, das den Zustand aller Dinge überall durchdringt.**

Die fünf natürlichen Daseinsgruppen und die fünf Daseinsgruppen des Ergreifens

Der Zustand der Dinge, die berührend über Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Herz hereinkommen, zeigt in jeder Zusammenballung im Umriss ihre jeweils spezielle Eigenart. Es stimmt zwar, dass der Geist die Eigenarten der Sinnesobjekte einzeln empfängt, aber in Übereinstimmung mit einem Empfinden, das auf so subtile Art zur Kenntnis nimmt, überlagern und durchdringen sie einander und treten entsprechend der Macht ihrer jeweiligen Stärke, Schärfe und Geschwindigkeit heran. Und so kommt eine Belagerung, Umzingelung und Bedrängung auf den Geist zu. Mal erhält dieses Sinnesobjekt hier seine Chance, mal jenes da, mal jenes dort. **Bei jedem Sinnesobjekt gibt es eine Unterbrechung, aber sie lösen einander ab, treten wieder heran, bis zum Ende ihrer Ursachen und Bedingungen zur jeweiligen Zeit. Und egal, welche Merkmale die jeweilige Zusammenballung von Sinnesobjekten auch hat, durch das schnelle Erfassen des Geistes in Bezug auf Entstehen und Vergehen, kann der Geist die Informationen über die Unterschiede der jeweiligen Sinnesobjekte sammeln**, was so aussieht, als ob er viele verschiedene Sinnesobjekte gleichzeitig erfassen kann. Und das ist auch die Wirklichkeit von Wissen-und-Schauung in Bezug auf den Zustand der Dinge auf konventioneller Ebene.

Auf subtiler Ebene gilt: In einem einzigen Geistesmoment, in dem Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein, alle fünf entstehen und vergehen, nehmen sie Sinnesobjekte ganz schnell als Soheit des subtilsten Gestaltens zur Kenntnis, als echte Natur der Elemente. Form ist eben Formelement (das sich noch nicht als Körper zusammengeballt hat), Gefühl ist eben Gefühlselement, dann Wahrnehmungselement,

Gestaltungenelement, Bewusstseinselement; sie sind die kleinste Einheit, die sich nicht weiter aufteilen lässt. Wenn alle fünf zusammenkommen, nannte Er dies **Fünfheit der Daseinsgruppen, Khandhapañcaka**, also die Zusammenballung, die aus fünf Bestandteilen entsteht.

Andauerndes Entstehen und Vergehen funktioniert weiter, weil Kontakt noch immer die Bedingung ist. Name-und-Form entstehen und vergehen, ballen sich zusammen als Umriss, lassen Inhalte im konventionellen Sinne erkennen. Die Kennzeichen des Zusammenballens zu vielen, vielen Ballungen, hat Er die fünf Daseinsgruppen (Khandhas) genannt, also die Formgruppe (als bereits zusammengeballter Körper), Gefühlsgruppe, Wahrnehmungsgruppe, Gestaltungengruppe, Bewusstseinsgruppe. Wenn diese fortgesetzt in vielen, vielen Ballungen entstehen und vergehen, dann besitzen sie eine gewisse Solidität, ein grobes Merkmal, das in den Vordergrund tritt, eine Erfahrung, die die Menschen überall machen. Eine Grobheit zeigt sich, die so erfassen lässt: Eine Erfahrung von Form, Klang, Geruch, Geschmack, Berührungsobjekt, Geistesobjekt wurde erlangt. Da gibt es Mögen und Nicht-Mögen, Gleichgültigkeit, Neid, Eifersucht, Güte, Mitgefühl und so weiter.

Es ist einfach nur das ständige Entstehen und Vergehen und Zusammenballen von Name-und-Form, das dann zum Ergreifen als Wesen, Person, Ich, Man führt. Daher verkündete Er diese **Name-und-Form, die entsteht und vergeht und sich zusammenballt, als die Daseinsgruppen des Ergreifens (upādānakkhandhā)**, weil sie sich gruppieren und dann zum Ankerplatz des Ergreifens werden.

Wann immer wir die Weisheit soweit schulen, dass sie das subtile Entstehen und Vergehen erfasst, das in der großen Zusammenballung von Entstehen und Vergehen steckt, und wenn wir mit der Erkenntnis bis zu den Bestandteilen und dem Gestalten durchbrechen, rechtzeitig mit ihrer Manifestation, dann sehen wir, dass die Natur der Gestaltungen innen wie außen auf den sechs Elementen beruht, also auf Erde, Wasser, Feuer, Wind, Raum und Bewusstsein. **Wir sehen im Inneren das Bewusstseinselement und vier weitere Bestandteile, speziell ihr Entstehen und Vergehen, und in dem winzigen Moment ihres Andauerns erkennen wir zusammengefasst die fünf Daseinsgruppen des Ergreifens und die Sinnesgebiete, die berührend in jenem Rhythmus hereinkommen und dann erlöschen. Die fünf Daseinsgruppen des Ergreifens und die Sinnesgebiete funktionieren in einer großen Zusammenballung verbun-**

den. Das Bewusstseinselement und die Zutaten entstehen und vergehen ebenfalls in schneller Abfolge als inneres Mark oder Herz in der Mitte.

Wissen-und-Schauung wird immer weiter eingesetzt, bis sie klar die Existenz als Kontinuität (santati) erkennt – also Entstehen und Vergehen, die sich schnell zu einer Zusammenballung aneinanderreihen – die ein Gaukelspiel, eine Täuschung ist und zu der Sichtweise verführt, sie sei ein Selbst. Und Wissen-und-Schauung dringt in der Erkenntnis zu den Unterbrechungen in der Kontinuität vor, erkennt klar die Existenzweise: lediglich Elemente, die ihrer Natur folgen, die gerade ihren Ursachen und Bedingungen entsprechend wie üblich existieren. Sie sind kein fortbestehendes Wesen oder Person, sie sind leer, bar jeglicher Bedeutung, ein Selbst zu sein. Wann immer das wirklich so klar wird, handelt es sich um **Weisheit auf der Stufe von Āloko, Licht**, die jegliche Art von Existenz erhellt und all jenen Arten der Existenz entkommt. Und dann benutzt sie das genannte Gaukelspiel, um zum Wohle der Welt zu wirken, soweit ihr das möglich ist.

Damit sich diese Helligkeit im Soheitsdhamma manifestieren kann, ist es nötig, sich schneller Auffassung und fortwährender Kontemplation zu bedienen, auf vielerlei Art und mit vielen Methoden. All diese Methoden vereinen sich im Herzen in der Mitte zu einer Einheit. Das Höchste (paramattha) manifestiert sich in einem einzigen Moment.

Ye ca rūpūpagā sattā,
Welche Wesen auch immer sich nach Formelement strecken,

ye ca arūpaṭṭhāyino,
welche Wesen auch immer sich auf Formlosigkeit gründen,

nirodhaṃ appajānantā,
sie wissen allesamt nichts vom Element des Aufhörens;

āgantāro punabbhavaṃ.
all diese Wesen gehen natürlich wieder in neues Dasein ein.

Ye ca rūpe pariññāya,
Aber welche Wesen auch immer alle Arten von Formelement umfassend durchschauen,

arūpesu asaṇṭhitā,
die bei allen Arten von Formlosigkeit nicht hängen bleiben,

nirodhe ye ca muccanti,
werden naturgemäß im Element des Aufhörens befreit;

te janā maccuhāyino.
von jenen Wesen sagt man, sie haben den Tod überwunden.
(Dvāyatānupassanā Sutta[4])

Diese Äußerung des Buddha nehmen wir zur Erwägung her, damit wir erleichtert darüber sein können, dass wir uns auf dem Weg befinden, den der Buddha aufgezeigt hat.

Kontemplation der Sinnesgebiete, Daseinsgruppen und Elemente, wie sie miteinander verwoben im Normalzustand funktionieren

Resultierend aus der Ausrichtung auf das Erfassen von Name-und-Form mit Hilfe verschiedener geschickter Mittel, auf diese oder jene Art, bis die Natur von Erde, Wasser, Feuer, Wind klar wird, die sich miteinander vermischt im Raum bewegen, und deren Eigenbewegung umfassend und summiert von Bewusstsein erfasst wird, zusammen mit dem Prozess der Manifestation, und wenn es für Name-und-Form die sechs Sinnesgebiete gibt, die die Berührung empfangen, entsprechend der Natur der Berührung als Normalzustand; und aus der gesamten bereits stattgefundenen Schulung der Zurkenntnisnahme und Kontemplation des Sinneskontakts, entnehmen wir die Summe aller Zurkenntnisnahme und wenden sie an für Wissen-und-Schauung in Bezug auf jegliche Existenz im Moment ihres natürlichen Gestaltens.

Wir rekapitulieren die Zurkenntnisnahme der Reihe nach, beginnend beim groben Zustand, dem Außen, das von den Sinnesgebieten ausgehend nach Innen vordringt, während zugleich die Berührung über ein beliebiges Sinnestor empfangen wird, zum Beispiel über das Sinnestor der Zunge.

---

[4] Sutta Nipāta 3.12

Die Zunge empfängt einen sauren Geschmack. Die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind, aus denen die Zunge zusammengesetzt ist, bewegen sich, wenn der Geschmack berührt. Dies ist die Manifestation der Formgruppe. Das Begreifen „so ist sauer", ist die Wahrnehmungsgruppe. Das Zusammenfassen des Gesamtzustands und die Bedeutungszuweisung „genau richtig sauer, taugt zum Weiteressen", ist die Gestaltungengruppe. Das zusammenfassende Wissen der Gesamtsumme, angefangen bei der Berührung des Geschmacks bis hin zur Bedeutungszuweisung der Gestaltungengruppe, ist die Bewusstseinsgruppe. Das alles passiert im Nu.

Im Moment, da die Zusammenballung von Name-und-Form oder den fünf Khandhas ihre Funktion verrichtet, entsteht eine Energie, die mit der Energie im Inneren in Resonanz tritt, mit dem Empfinden von Entstehen und Vergehen, von Bewegung und Transfer der Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind im ganzen Körper, der natürlich die ganze Zeit in Bewegung ist. Und das ist die Beschreibung von Name-und-Form als Bedingung für die sechs Sinnesgebiete.

Wenn wir gut üben, zur Kenntnis nehmen und beobachten, dann erhalten wir klares, helles Wissen und Einblick in den Mechanismus, wie Name-und-Form über die Sinnesgebiete funktioniert, ihre Energie als Resonanz auf den Mechanismus von Name-und-Form im Inneren überträgt und dann zu Name-und-Form verwoben wird, die ihrer Natur entsprechend entsteht und vergeht.

Falls Weisheit anwesend ist, kann man in genau diesem Moment Name-und-Form klar und deutlich lesen: Äußere und innere Energie absorbieren einander zu einem Gleichgewicht. Falls das Lesen noch im Anfangsstadium steckt, besitzt Wissen-und-Schauung noch keine Geläufigkeit, und Weisheit kann die Soheit dieses Zusammenhangs noch nicht umfassend erkennen. Die äußere Energie wird ja mit der inneren Energie kollidieren und sie auch in Aufruhr versetzen. Manche Menschen sind von der inneren Soheit genervt, von dieser gegenseitigen Resonanz und Kollision. Sie wollen, dass die Soheit nicht so ist, und damit verpassen sie die Gelegenheit, die Wirklichkeit zu lesen, um sie zu durchdringen. (Das ist die ganz echte edle Wahrheit vom Leiden, die sich da manifestiert und zeigt, aber die Weisheit kann das noch nicht herauslesen.)

Der Augenblick, in dem die äußere Energie die innere Energie aufsucht und sie gemeinsam entstehen und vergehen, ist der Zustand der Dinge auf mittlerer Stufe. Wenn wir uns gleichmütig darauf fokussieren, werden wir ihre Existenzweise zunehmend subtiler sehen, als sehr schnelles, sanftes, subtiles Erlöschen und Zerfallen, was das Entstehen und Vergehen auf der mittleren Stufe bestätigt. Genau dies ist der Zustand des subtilsten Gestaltens.

Und dann untersuchen wir ihn, um klar und deutlich festzustellen: Es sind die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind subtilster Art, die allesamt überall einen Zustand der Anziehung und des Auseinanderfallens manifestieren. Daraus folgt: Die Bewegung vom Anfang der Empfindung in der Berührung über die Sinnesgebiete bis zum Vordringen zu dieser höchsten Subtilität – **Empfinden auf jeglicher Stufe steckt in diesem sanften und subtilen Anziehen und Auseinanderfallen.**

Wir reproduzieren dieses Empfinden immer wieder, um den Gesamtzusammenhang und die Existenzweise zu erfassen. Wenn wir uns dabei des Körpers bedienen, also des Ein- und Ausatmens als Mittel zur Ausrichtung der Erkenntnis, dann werden wir dieses Empfinden fortgesetzt und ununterbrochen feststellen können. Daher sagte Er: Die Meditation der Achtsamkeit auf den Atem ist die Krönung aller Meditationsübungen, weil sie für die Zurkenntnisnahme und Kontemplation günstig ist und man sie in jeder Körperstellung ausüben kann. Und der Kontakt kann mit grober, mittelgradiger und subtiler Name-und-Form stattfinden. Es ist eine Vorgehensweise, die Zutritt zu Name-und-Form unmittelbar ermöglicht. Es ist nicht nötig, den Zustand äußerer Nimittas[5] zu manipulieren, um sie anschließend als innere Name-und-Form heranzunehmen. Daher ist es eine Abkürzung und direkter als andere Meditationsübungen.

Jetzt kontemplieren wir auch gegen den Strich, von Innen kehren wir nach Außen zurück, genau beim sanften, subtilen Empfinden, das überall erlischt, zerfällt, sich verstreut. Wir beobachten, bis klar wird, dass das Bewusstseinselement die Anziehung und das Zerfallen erfasst und dann erlischt, dass es um die Anziehung und das Zerfallen weiß und dann erlischt. Es ist ein fortgesetztes schnelles, aneinandergedrängtes Wissen,

---

[5] *Nimitta* bedeutet *Merkmal*. Hier wird aber auch auf Erscheinungen, die in der Meditation auftauchen können, angespielt.

das nicht lockerlässt, zeitgleich mit dem Druck, der Beeinträchtigung und der Resonanz von Name-und-Form. Und die Erkenntnis dringt bis zum Inhalt in jedem beliebigen Sinnesgebiet durch: zum Empfangen der Berührung und zum Aussenden der Energie, die sich zu Druck und Beeinträchtigung sammelt – auch zu diesem. Und genau bei jenem sanften, subtilen Empfinden, das erlischt und zerfällt, bleibt die Erkenntnis fest verankert und schwankt nicht mehr im Zuge der verschiedenen Erlebnisse, die in Überlagerung herankommen.

Wir sind schon viel gereist, andernorts.
Versuchen wir uns jetzt in der Umkehr,
beim Reisen in den fünf Khandhas, im Land großer Wunder,
den Weg zu finden ohne Rückkehr zu weiterer Geburt.

Mach das Betrachten tiefer, ausschließlich im Empfinden. Der sanfte Druck, die Beeinträchtigung, das Zerfallen – sie sind eins.

Die verschiedenen Mechanismen, die, wie auch immer, miteinander verflochten sind, sie sind in Wissen-und-Schauung von Geist im Geist enthalten, also in diesem sanften, subtilen Empfinden, das erlischt und zerfällt. Um die Zurkenntnisnahme zu erleichtern, möchte ich ein Gleichnis für die äußeren und inneren Zustände geben. Es ist wie bei einem Mühlstein, der flach auf dem Getreide liegt und sich dann dreht und nach unten mahlt, so wie sich äußere und innere Sinnesgebiete berühren. Wenn sich der Mühlstein um seine Achse dreht, dann wird der Druck, die Beeinträchtigung ihre Energie genau an der Achse sammeln. Diese Energie des Drucks und der Beeinträchtigung ist wie Name-und-Form. Die Achse, die feststeht und nicht wackelt, lässt sich mit dem Geist im Geist vergleichen, der sich dann konzentriert, um das Erlöschen und Auseinanderfallen der Geisteszustände zu sehen.

Wenn wir das üben bis wir klaren Einblick in den Mechanismus von Anfang bis Ende erhalten, in das gemeinsame Erlöschen, dann haben wir keine Zweifel in Bezug auf den Prozess der Manifestation, da bleibt nicht einmal die geringste Verschwommenheit. So entsteht Klarheit über das Erlöschen, die Unterbrechung im Prozess des Geistes. Und dann üben wir

für Wissen-und-Schauung in Bezug auf dieses Erlöschen und die Unterbrechung, damit sie dem Prozess der Manifestation weiterhin gewachsen ist, bis Klarheit entsteht, sowohl über den Zustand des Gestaltens, als auch über den Zustand, der jenseits des Gestaltens ist, also Weisheit, Wissen-und-Schauung in Bezug auf das Entkommen von den Sinnesobjekten beziehungsweise vom Gestalten. Das ist der Zustand, nachdem man das Erlöschen und die Unterbrechung immer und immer wieder gesehen hat, bis die Wahrnehmung flüssig beim Erlöschen und der Unterbrechung weilt. Der Geist wird also rechtzeitig im selben Moment mit dem Entstehen und Vergehen in Kontakt treten, und Weisheit erfasst dann alles klar und deutlich seiner Manifestation entsprechend.

Wann immer die Weisheit den Zustand der Dinge rechtzeitig liest, sieht sie auch das Erlöschen des Geistes, die Unterbrechungen, bei denen man mit dem Zählen nicht nachkommt, die sich in der großen Zusammenballung im Zustand der Dinge im konventionellen Sinne verbergen. Weisheit erkennt also sowohl das Konventionelle, als auch die echte, wirkliche Soheit der Elemente, Daseinsgruppen und Sinnesgebiete, die einander gestalten. Das ist die Ursache dafür, dass der Geist loslässt vom Ergreifen und Festhalten an allem, was gerade im Bereich von Wissen-und-Schauung ist. Falls Wissen-und-Schauung unscharf wird, ergreift der Geist dieses oder jenes unter dem Einfluss verschwommener Sicht.

Das Vordringen und Sondieren der Soheit von Formelement/Formgruppe, Gefühlselement/Gefühlsgruppe und der anderen Elemente und Gruppen von Name reicht bis zum Wissen um Gestaltungen-element/Gestaltungengruppe. Angenommen, irgendeine Rolle verlockt dazu, ihre Kennzeichen für bare Münze zu nehmen, so erkennen wir das auf der Stelle. Wie sollten wir da der Verlockung auf den Leim gehen? Das ist etwas, das wir viel üben und schulen müssen, auf detaillierte, sorgfältige und wirklich geschwinde Weise.

In dem Moment, da wir jenes Entstehen und Vergehen detailliert zur Kenntnis nehmen, das da in schneller Abfolge herantritt, also den Zustand von Formelement und Name-Element, speziell das fortgesetzte Erlöschen, wenn sie sich zur großen Zusammenballung zusammenfügen, dann können wir den Gesamtzusammenhang klar untersuchen. Es sind wirklich viele Zusammenballungen der Formgruppe und der Namegruppe. **Die Fähigkeit, das subtile Erlöschen zu untersuchen, das da im Erlöschen**

der großen Zusammenballung steckt, ist das Abschneiden der Kraft der Gestaltungen, das nicht zulässt, dass diese ihre Kraft bündeln und sich verfestigen können. Das Ergreifen der Signifikanz, die von den Gestaltungen gestaltet und heraufbeschworen wird, sie für bare Münze zu nehmen, das wird an Stärke verlieren. Wenn wir schnell erfassen können und der Existenzweise gewachsen sind, weil wir geübt und Geläufigkeit erlangt haben, dann können wir loslassen, sobald wir die verschiedenen Gesamtzusammenhänge erfassen.

Aber wenn wir das subtile Erlöschen des Formelements und des Name-Elements nicht sehen, sondern nur das Erlöschen der Zusammenballung von Khandhas, die den Gesamtzusammenhang im Sinne der Konvention ausmacht, besitzen die Gestaltungen auch die Kraft, um den Geist dahin zu zerren, jenen Gesamtzusammenhang für bare Münze zu nehmen. Und in jener baren Münze steckt die Sichtweise, ein Selbst zu sein.

Also: **Wer die Gefahr der Daseinsrunde sieht, erkennt auch den Wert der Zurkenntnisnahme und der fokussierten Kontemplation von Name-und-Form ohne Unterlass.** Denn wann immer ein Abweichen von Wissen-und-Schauung in Bezug auf das Entstehen und Vergehen von Name-und-Form stattfindet, besitzen die Gestaltungen Kraft. Man wird von den Herzenstrübungen besessen. Untersuche und prüfe dies, schau es dir gut an, damit du Bescheid weißt.

Die triebversiegten Arahants hatten ihre spirituellen Fähigkeiten entschlossen geschult, bis es für sie normal war, die Soheit aller Dinge in jedem Moment zu sehen. Wir haben also ein Ziel, auf das wir uns in der Selbstschulung hinbewegen können, um Wissen-und-Schauung vom Entstehen und Vergehen von Name-und-Form als Normalzustand zu ermöglichen.

All die Herzenstrübungen, die im Geist entstehen, sind dazu in der Lage, weil er das Gaukelspiel der Khandhas nicht rechtzeitig erfasst. Sie entstehen und vergehen so schnell, **dass er sein eigenes Entstehen und Vergehen nicht rechtzeitig erkennt. Er nimmt also seinen Platz in den Sinnesobjekten ein, hält an den Sinnesobjekten fest, existiert unter der Macht der Sinnesobjekte und gestaltet die Sinnesobjekte, damit sie wieder mal ihre ganze Geschichte von sich geben. Und dann geht er ihnen auf den Leim, baut daraus seine Existenz als Selbst, an dem er dann auch noch anhaftet.** Nur die sorgfältige Übung, um die Soheit der fünf

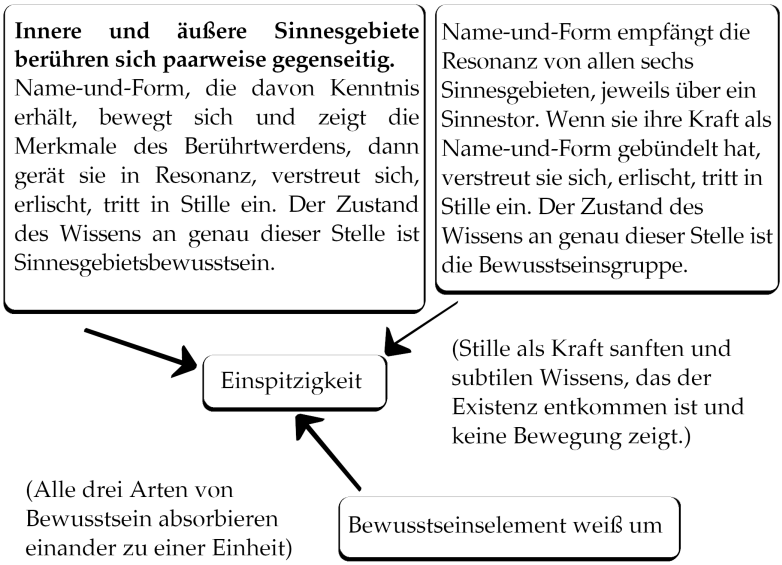
Khandhas klar und deutlich zu erkennen, kann eine Ausrichtung der Erkenntnis bewirken, die dem Entstehen und Vergehen der fünf Daseinsgruppen gewachsen ist. Und dann werden auch die verschiedenen falschen Sichtweisen vernichtet werden. Erkenntnisweisheit, die besonders klar weiß, wird in jenem Augenblick gegenwärtig sein. Wissen-und-Schauung in Bezug auf die fünf Daseinsgruppen und die Sinnesobjekte ist also die wichtigste Arbeit, die in jedem Geistesmoment ablaufen muss.

Wir kontemplieren immer wieder vorwärts und rückwärts, um die Geläufigkeit des klaren Erkennens in Name-und-Form jeglicher Form und jeglicher Erscheinung entstehen zu lassen. Und das zeitgleiche Wissen um jegliche Erscheinung als die Gegenwart dient als wichtiger Schlüssel, um Verblendung analysieren zu können, den Irrtum, der daran festhält, ein Selbst zu sein, weil die Erkenntnis dem Mechanismus der Gestaltungen, der entstehend und vergehend gestaltet, nicht gewachsen ist. Daher gerät man in die Schraube des Entstehens und Vergehens, das sich im Sinne der Konvention als dies, das oder jenes zusammenballt.

Daher müssen wir fokussiert kontemplieren, um Wissen-und-Schauung um den Zustand der Dinge, dies sich zusammenballen, zu erlangen, darüber, wie ihr Gesamtzusammenhang ist, und um das Auflösen in die Elemente, darüber, wie dessen Zustand ist. Wie sollen wir üben, damit das Fokussieren dem komplexen Gestalten gewachsen ist? Wie sollen wir üben, damit die Weisheit sanft und subtil und zugleich scharf und entschlossen wird? So, dass sie den Zustand im Sinne der Konvention durchbohren kann, im Sinne der Lehrverkündung und im höchsten Sinne und letztendlich klare Schauung vom Zustand jenseits der Gestaltungen erlangt. Da gibt es keinen Prozess der Manifestation, keinen Schlusspunkt, was man das todlose Element (amatadhātu) nennt, das todlose Dhamma (amatadhamma) oder Nibbāna, wo Gestaltungen jeglicher Art nicht mehr zu der Annahme, ein Selbst zu sein, verlocken können.

Zusammenfassung zur Ausrichtung der Erkenntnis auf den Zustand aller Dinge

Wenn wir den Mechanismus insgesamt erkennen, die Soheit der Dinge sich harmonisch im Inneren einfügt, wir aber aufgrund von Zweifel einen inneren Widerstand feststellen, dann ist der Zweifel an dieser Stelle eine Unklarheit über den Zustand der Dinge, weil die Zurkenntnisnahme noch nicht umfassend, subtil und sorgfältig genug ist. Daher findet dieser innere Widerstand statt. Das Innere hat keine Stille, macht sich Sorgen, hat keine Klarheit. Daher ist das Studium des Mechanismus aus Sinnesgebieten, Daseinsgruppen und Elementen, die sich gerade als gegenwärtige Dinge manifestieren, eine höchst wichtige Angelegenheit. Wenn wir das Gesamtbild studieren, lässt es sich zu folgenden Merkmalen zusammenfassen:



Die Elemente bewegen sich innerlich, ziehen einander an, zertreuen sich, bilden die Grundlage und durchtränken die Existenz völlig aufgrund von Stille. Diese verändert sich nicht mit der Existenzweise.

Die Merkmale dieser Art kann jeder empfinden, der seinen Geist bis zur Stille übt, aber das völlige Durchdringen des Zustands der Dinge, um den Mechanismus und seine Bestandteile zu erfassen, ist Sache von Weisheit, die mit Sorgfalt geübt und geschult werden muss. Die Übung muss in jeder Körperstellung weiterlaufen. So entsteht Weisheit, die die Existenzweise und den Gesamtzusammenhang des Zustands der Dinge durchdringen kann.

Wenn also die Ausrichtung der Erkenntnis flüssig und geläufig geworden ist, kann sich das Erfassen von Sinnesgebieten, Daseinsgruppen oder Elementen genau dort zur Einspitzigkeit sammeln. Und in jener Einspitzigkeit findet umfassende Erkenntnis statt, sowohl im konventionellen Sinne, im Sinne der Lehrverkündung und im höchsten Sinne. Wenn wir so der Reihe nach zur Kenntnis nehmen, wie wird dann die Wesensart von Ihm, der weiß, erwacht ist und durch Dhamma erleuchtet[6], dem Herzen klar und deutlich werden? Das übersteigt wohl nicht die Reichweite dessen, der sich dafür interessiert und nachforscht, ohne den Mut zu verlieren.

Atha vā:
Oder so:

Sabbasaṅkhāradhātuyā cittaṃ paṭivāpetvā
Nachdem er den Geist von allen Gestaltungenelementen zurückgezogen hat,

amatāya dhātuyā cittaṃ upasaṃharati:
lenkt er den Geist auf das todlose Element:

Etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ
Dies ist friedvoll, dies ist erlesen,

yadidaṃ
nämlich

sabbasaṅkhārasamatho
die Stillung aller Gestaltungen,

[6] In Thailand lautet so eine Standardbeschreibung des Buddha.

sabbūpadhipaṭinissaggo
die Zurückweisung aller Vereinnahmung,

taṇhakkhayo
die Vernichtung des Begehrens,

virāgo
die Entreizung,

nirodho
das Aufhören,

nibbānaṃ[7].
Nibbāna.

Eine Äußerung des Buddha; sie beschreibt die Reihenfolge der Verwirklichung des höchsten Dhamma. Es ist eine Kraft, die das Herz mitreißt, damit wir nachforschen, bis wir an jenem höchsten Ziel ankommen.

Die edlen Wahrheiten werden klar, wenn die fünf Daseinsgruppen deutlich gesehen werden

Alles bewegt sich, das ist der Normalzustand. Wir fokussieren den Blick auf Bewegung jeglicher Art, halten mit ihr Schritt, bis wir auf die Stille in der Bewegung stoßen.

Die Bewegung ist das Gaukelspiel. Bewegung, die eine spezielle eigene Grenze hat, ist das Gaukelspiel der betreffenden Zusammenballung, die dazu verleitet, als dies, das oder jenes betrachtet zu werden. In der Bewegung jeder einzelnen Zusammenballung steckt Unwissenheit, die nach der Art des Nicht-Wissens gestaltet. Und Begehren ist der zähe Gummi, der die Takelage festzurrt und uns die Zusammenballung greifen und ihre

[7] Aus Khuddaka Nikāya, Niddesa 1. 15, einem spätkanonischen Kommentar zum Attadaṇḍa Sutta (Sutta Nipāta 4. 15)

bunte Vielfalt betrachten lässt, bis wir hinter Licht geführt werden und sie für bare Münze nehmen.

Die Essenz des Verirrens, äußeren Dingen zu folgen, sie für bare Münze zu nehmen, das sind die fünf Daseinsgruppen, die fünf Khandhas. Wir fokussieren uns rechtzeitig auf die Bewegung **der fünf Khandhas, also das, was erkennt** und fokussieren uns auf die Bewegung **des Äußeren, also dessen, was erkannt wird** ebenfalls.

Insbesondere geht es um die Essenz dessen, was das Gaukelspiel heraufbeschwört, was in die Irre führt und dazu verleitet, sich als ein Selbst zu betrachten, und dann zu den verschiedenen Ambitionen führt – also um die fünf Khandhas. Daher müssen wir uns auf die fünf Khandhas fokussieren, die Erkenntnis beschleunigen, bis sie mit der Manifestation Schritt hält: sowohl der groben – also den Moment des Erfassens der Sinnesgebiete, als auch der mittelgradigen – also den Moment des Erfassens von Name-und-Form, und auch der subtilen – also den Moment des Erfassens des Zustands als Elemente. Oder man könnte es kurz und bündig so ausdrücken: Sinnesgebiete, Daseinsgruppen und Elemente funktionieren miteinander verflochten auf geschwinde Weise entsprechend ihrer Natur.

Betrachte die fünf Daseinsgruppen, fokussiert, schnell, rechtzeitig, bis sie sich auflösen in eine weiche Löchrigkeit, die alle erlebten Dinge durchbohrt und aushöhlt; betrachte sie auf eine Weise, die nicht an irgendwelchen Sinnesobjekten hängt, sich nicht daran reibt, nicht darin ruht, nicht darin versinkt, sei es durch Mögen oder Ablehnung.

Ja und dann schau hin, kontempliere: Kann die Weisheitserkenntnis den Zustand der Natur im Sinne der Buddhalehre durchdringen oder nicht? „Diese Dinge sind einfach nur Elemente, die der Natur folgen. Derzeit bestehen sie ganz normal ihren Ursachen und Bedingungen entsprechend. Da ist kein Wesen, keine Person, kein Selbst, kein Ich, kein Man. Sie sind leer, bar jeglicher Bedeutung, ein Selbst zu sein."

Dieser Zustand muss den Beweis liefern, bis er zu persönlicher, eigener klarer Schau wird. Einfach nur still, ruhig und gleichmütig dazusitzen, geht nicht. Man muss sich fokussieren und mit dem entstehenden und vergehenden Erleben Schritt halten und die ganze Zeit auf Empfang bleiben. Dabei kann man weder Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen noch irgendetwas anderes auslassen. Bis man die weiche Löchrigkeit, die die Natur ringsum durchbohrt und aushöhlt, als Normalzustand sehen kann.

Wie kann man den Geist finden?

Das Ānāpānassati-Prinzip des Buddha wurde von jenen, die das Dhamma aufgeschrieben haben, als Weg und Methode angeführt, zur Übung und Schulung, um den Zustand der Dinge nach der Lehre des Buddha zur Kenntnis zu nehmen, zu kontemplieren und zu beweisen.

Stufe 1 (ausschließlich den Atem betrachten): Nimm das lange Ein- und Ausatmen zur Kenntnis: Da, der Atem, der lang hereinkommt, beginnt bei der Nase und dringt weiter nach innen vor. Er schickt das Empfinden verzögert bis zum Bauch, kommt dort zum Halten und wandelt sich in das Herausströmen, bis zum Anhalten, und dann findet ein erneutes Einsaugen der Luft statt. Halten, dann Umdrehen – bis du die Merkmale des langen Ein- und Ausatmens deutlich feststellen kannst: So ist dieser Rhythmus.

Stufe 2 (den Atem wie zuvor betrachten): Nimm den Atem seiner Natur entsprechend zur Kenntnis, aber ohne die Absicht auf das Einsaugen der Luft wie auf Stufe 1 zu lenken, sonder sitze ganz normal und unbeteiligt da. Nimm aber dennoch die Merkmale des langen Ein- und Ausatmens zur Kenntnis, wie auf Stufe 1. Ein wichtiger Punkt, der dazu beiträgt, dass wir klar zur Kenntnis nehmen und erkennen können: Wir müssen den Körper stets gerade halten. Wenn wir das lange Ein- und Ausatmen gut kennengelernt haben, nehmen wir in gleicher Weise das kurze Ein- und Ausatmen zur Kenntnis, wie es der Natur entsprechend existiert.

Stufe 3 (den groben Körper betrachten): Betrachte noch immer den Atem, der seiner Natur entsprechend existiert, aber betrachte zunehmend subtiler und breiter, bis zum Zustand, da die Windbewegung beim Einatmen eine Verbindung mit dem Körper eingeht. Der gesamte Körper hebt sich oder dehnt sich aus. Beim Ausatmen senkt sich der Körper oder zieht sich zusammen.

Nimm das immer weiter zur Kenntnis, bis du klar erkennst, in welchen Merkmalen sich der Körper beim langen Ein- und Ausatmen manifestiert und wie er sich beim kurzen Ein- und Ausatmen manifestiert. Stelle das Verhalten fest, den Ablauf im ganzen Körper, in dem Moment, da der Atem gerade unterwegs ist: **Mit welchen Merkmalen bewegt sich der Körper?** Stelle das zeitgleich mit jenem Vorgang der Veränderung fest.

Das nennt man: den gesamten Körper betrachten oder den gesamten Atemhaufen betrachten.

Stufe 4 (den Körper genauer betrachten): Nimm den normalen Atemvorgang zur Kenntnis, wie er an die Bewegung des Körpers gekoppelt ist. Dann lass los, lass den Atem geschehen, so wie es ihm passt. Er wird von selbst allmählich feiner. Wenn der Atem subtil ist, wird auch die Bewegung des Körpers subtil, **und es ist eine Bewegung, die sich im ganzen Körper ausbreitet.**

Ein Punkt, der bei der Übung zu beachten ist: Wenn du den groben Teil der Soheit gesehen hast, dann musst du weiter üben, Geläufigkeit erlangen, bis du die geeinte Soheit siehst: Das da ist subtil bis zum Äußersten. Dann schaust du, wie es vordringt und zurückkehrt, vom Groben zum Subtilen, vom Subtilen wandelt es sich zum Groben. Mach dir das in jedem Abschnitt klar.

Stufe 5 (die groben Gefühle betrachten): Nimm die subtilen Bewegungen des Atems und des Körpers, die miteinander verbunden sind, über längere Zeit zur Kenntnis. Du wirst eine Zentrifugalkraft oder ein Ziehen feststellen, das von der Bewegung des Atems und des Körpers herrührt. Der Atem bewegt sich rein und raus – das ist die Empfindung der einen Sorte. Der Körper bewegt sich mit dem Atem – das ist eine weitere Sorte. **Die Zentrifugalkraft in der Bewegung von Atem und Körper** ist eine weitere Sorte, die tiefer liegt. Sie **hat die Fähigkeit zum Saugen und Zerren innerhalb jener Bewegungen.**

Sobald wir in diese Zentrifugalkraft hineinspüren, manifestieren sich der Atem und der Körper noch deutlicher, die Zentrifugalkraft im Gefolge ebenfalls. Bis wir klar feststellen können: Es ist ein Prozess der Manifestation, der sich von den Symptomen der Bewegungen von Atem und Körper unterscheidet. Genau an dieser Stelle erkennen wir auch: Das Gefühl, das sich der Sinnesobjekte bedient, hat solche Symptome. Er hat deshalb in Bezug auf die Symptome von Gefühl die Begriffe „sich bedienen", „verzehren" oder „verschlucken" gebraucht, weil sie ein Saugen und Zerren besitzen, in gegenseitiger Durchdringung. Sie haben die Macht, am Geist zu saugen und zu zerren, so dass er sich im Strom des Saugens und Zerrens absorbiert und der Macht ihrer Trägheit folgt. Daher bewirken sie in einem, dessen Erkenntnis bis zu dieser Stufe vorgedrungen ist, Symptome des Sich-Schüttelns in Folge der Zentrifugalkraft.

Falls aber jemand gute Auffassungsgabe besitzt, wird er erkennen, dass die Zentrifugalkraft, die Trägheit, die sich überall verstreut, ein Gleichgewicht ist. Und das trägt dazu bei, dass sie deutlicher Form annehmen kann. Selbst wenn wir dem Drücken und Schieben der Zentrifugalkraft unterworfen sind, so ist das doch nur ein Empfinden im Inneren. Außen können wir dabei wohl immer noch gerade gerichtete, feste Achtsamkeit besitzen.

Stufe 6 (subtile Gefühle betrachten): Nimm das Saugen und Zerren zur Kenntnis, ohne den Geist im Gefolge des Stroms der Zentrifugalkraft oder des Saugens und Zerrens treiben zu lassen. Das heißt, nimm behutsam zur Kenntnis, lass dich nicht gänzlich in die Zentrifugalkraft hineinziehen. Das Saugen und Zerren wird allmählich nachlassen. Es ist ein sanftes Wohlgefühl das im **sachten Zerfallen des Saugens festzustellen ist, was sich zu stillem Glücksgefühl verbindet.** Versuche, die Zustände der Bewegungen von Atem und Körper und der Zentrifugalkraft voneinander zu unterscheiden, damit du klar siehst: Alle drei sind unterschiedliche Zustände, die wirklich in jenem sachte zerfallenden Saugen stecken.

Stufe 7 (die Gestaltungen des Geistes betrachten oder das Gestalten, das die Soheit für das Entstehen des Erkennens ist): Betrachte sie von Anfang an, bis du die Zustände des Atems unterscheiden kannst, die die Ursachen für die Bewegungen des Körpers sind. Nimm die fortgesetzte Bewegung über einen langen Zeitraum zur Kenntnis, bis die Zentrifugalkraft entsteht, die tief im Inneren steckt, immer subtiler. **Erkenne die Soheit von Atem, Körper und Gefühl: Wie sind sie miteinander verbunden?** Dann kannst du die miteinander verbundenen Zustände unterscheiden: In welchen Merkmalen manifestiert sich der Atem? Welche speziellen Merkmale besitzen Körper und Gefühl? Erkenne dies immer deutlicher mittels der Fähigkeit der Wahrnehmung, die das sich immer wiederholende Manifestieren des Zustands jener Dinge begreift. Und die Zurkenntnisnahme setzt ihre Tätigkeit fort, bis sie an den Zusammenhängen rütteln kann, bis hin zum Gesamtzusammenhang. Das ist klare Wissen-und-Schauung, die ebenfalls das Produkt der Funktion von Gestaltungen ist, die Geistesfaktoren der Weisheit ebenfalls beinhalten.

All das sind die Gestaltungsmittel oder Geistesgestaltungen, die eng zusammenwirken.

Stufe 8 (Geistesgestaltungen beruhigen): Wenn du klar erkennst und unterscheiden kannst, dann fokussiere dich gleichmütig darauf, wie die Anzeichen des Gestaltens allesamt detaillierter hervortreten. Nimm das subtile Gestalten immer deutlicher zur Kenntnis, bis du mit dem zehntausendfach subtilen Gestalten vertraut bist. **Wie subtil es auch immer sein mag, es ist möglich, es als Verhaltensweise von Atem, Körper und Gefühl festzustellen, die sich gerade gestaltend bewegen und dafür sorgen, dass der Geist es wissend empfängt.**

Wenn das Fokussieren die verwobene Funktion noch nicht klar sehen kann, dann kehre nochmal zur Betrachtung auf Stufe 7 zurück. Anschließend setze dich wieder mit der subtiler werdenden Bewegung in Verbindung, bis du die Bestandteile der gegenwärtigen Manifestation klarer erkennst. **Es ist notwendig, es nicht dabei zu belassen, dass der Geist nur Ruhe und Stille erkennt.** Du musst ihn dazu bringen, die Soheit jenes subtilen Gestaltens kennen und lesen zu lernen, bis er ihrer Existenzweise gewachsen ist und die Anzeichen von Atem, Körper und Gefühl klar und deutlich erfasst, die auf so extrem subtile Weise miteinander zu tun haben.

Stufe 9 (den Geist betrachten): Wenn die Geistesgestaltungen äußerst subtil werden, dann stelle auch die Soheit des Wissens fest, die ihrer Natur entsprechend subtil und sanft ist. Das Gestalten ist die eine Sache, die Soheit des Wissens ist eine andere Sache – sie existieren gemeinsam, gleichermaßen subtil. Das Gestalten zeigt eine Bewegung, ein Saugen und Zerren, Erlöschen und Zerfallen. Was die Soheit des Wissens betrifft, so weiß der Geist um jene Anzeichen, kontrolliert sie im selben Moment, folgt ihnen wie ein Schatten. Aber er besitzt mehr schwebende Leichtigkeit als die Gestaltungen. Der Geist weiß, erlischt und weiß wieder. Er weiß und erlischt, weiß und erlischt, die ganze Zeit, solange es Gestaltung gibt.

Die beiden Aspekte sind gleichermaßen subtil, aber sie besitzen Merkmale, anhand derer man feststellen kann, dass sie zu unterschiedlichen Kategorien gehören. Daher können wir Geist und Gestaltungen voneinander unterscheiden: Dies ist der leichte, schwebende Geist, dies sind die saugenden und zerrenden Gestaltungen.

Stufe 10 (den Geist betrachten, der immer deutlicher hervortritt): Rekapituliere die Betrachtung: Im Moment jenes Erfassens des Ein- und Ausatmens – kurz, lang, grob, subtil – war die Soheit des Wissens, die wir

auf Stufe 9 gesehen haben, auf jeder vorangegangenen Stufe bereits anwesend oder nicht?

Wir prüfen und rekapitulieren vorwärts, vom groben Gestalten zum subtilen, und rückwärts, vom subtilen Gestalten der Reihe nach heraus zum groben. Die Soheit des Wissens, die wir auf Stufe 9 vom Gestalten unterscheiden konnten, hat es in Wirklichkeit schon auf den Stufen 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 und 8 gegeben, aber vorher konnten wir die Bestandteile noch nicht klar voneinander trennen. Die Soheit des Wissens war also vom Gestalten so absorbiert, dass wir sie nicht feststellen konnten. Beim Erreichen von Stufe 10 haben wir neu gemischt und rekapituliert, um den Geist in jeder Situation zu sehen, in Übereinstimmung mit den Symptomen, die man „den Geist erfreuen" nennt, die also deutlicher hervortreten lassen, dass dies der Geist ist, dies die Soheit des groben Gestaltens, dies das subtiler werdende Gestalten, dies die Soheit des subtilen Geistes in jedem Symptom des Gestaltens.

Vorher sahen wir grobes Gestalten. Da war auch der Geist infolge dessen grob, weil er im Gestalten absorbiert war. Ist die Soheit des Gestaltens subtil, ist auch der Geist subtil, also ist der Geist so, wie das Gestalten ist. Aber wenn wir der Reihe nach bereits auf solche Weise zur Kenntnis genommen haben, versuchen wir nochmal zum groben Gestalten zurückzukehren, um zu erkennen, dass der Geist in Wirklichkeit eine subtile und sanfte Art besitzt, der Natur des Geistes entsprechend. Er ist nicht grob im Gefolge von gestaltenden Dingen. Sobald das Gestalten subtil wird, hat der Geist Subtilität und Sanftheit inne wie eh und je.

Dies ist das Merkmal des Geistes, das er beibehält, nämlich den Zustand des Geistes, der sich nicht zu etwas anderem wandelt. Das nennt man „den Geist erfreuen", also den Geist auf solche Weise deutlich hervortreten zu sehen. Er ist zufrieden mit dem Zustand des subtiler werdenden Wissens. Er ist von seinem Geist-Sein ganz erfüllt. **Die schwebende Leichtigkeit des Wissens tritt in den Vordergrund.**

Stufe 11 (den Geist betrachten, der sich sammelt): Beim Erreichen von Stufe 11 üben wir, die Soheit des Geistes zu erfassen, der nicht dazu neigt, den Sinnesobjekten zu folgen, die gestaltend herantreten. Wir sehen deutlich die Soheit des Geistes, der gesammelt ist, sanft und subtil. Er erfasst die verschiedenen Bewegungen des Gestaltens, ohne im Gefolge dieses Gestaltens zu schwanken, ohne sich zu wandeln.

Stufe 12: Bringe den Geist zum Loslassen, das heißt, fokussiere den Blick, um den Geist immer geschwinder von den Gestaltungen des Geistes zu unterscheiden, bis du das Gestalten von Atem+Körper+Gefühl klar als eine Trägheit siehst, die versinkt, erlischt, verschwindet. Der Geist dagegen erfasst schwebend leicht, erlischt, verschwindet. Auch wenn seine Manifestation von den Gestaltungen abhängt, lässt er sich dennoch von den Gestaltungen unterscheiden.

Sämtliche Erscheinungsweisen stehen in ein und demselben Zeitraum in gegenseitiger Abhängigkeit. Sie gestalten einander von sich aus, ihrer Natur gemäß. Auf dieser Stufe angelangt, müssen wir uns nicht auf einen bestimmten Punkt fokussieren. Wir lassen los, lassen Körper, Gefühl und Geist von selbst entstehen und vergehen, ihren Ursachen und Bedingungen entsprechend. Nimm einfach die Soheit des Geistes, der den Gestaltungen entschwebt, zur Kenntnis. Insbesondere das Erlöschen, in ein und demselben Moment, da die Gestaltungen eben gestalten und insbesondere auf die gleiche Art und Weise erlöschen. Der Begriff *insbesondere das Erlöschen* bedeutet: Sobald Manifestation stattfindet, folgt Erlöschen auf der Stelle. Oder: Kaum entstanden, schon vergangen. Aber dieses Entstehen und Vergehen, Entstehen und Vergehen findet in unzählbar vielen Momenten statt. Du musst dich fokussieren, damit das Sehen den Merkmalen dieser Art gewachsen ist, damit du das Loslassen des Geistes siehst.

Stufe 13 (Dhamma, die Dinge, betrachten): Es geht um den Zustand des Gestaltens, das vom Ein- und Ausatmen herrührt und für das sich wiederholende Entstehen und Vergehen von Körper, Gefühl, Geist sorgt, also um den Zustand des Dhamma, der Dinge, die entstehen und vergehen, oder um Name-und-Form, die fünf Daseinsgruppen, die entstehen und vergehen, weil es den Atem gibt, als ein Ding, das den Körper berührt.

Der Atem besteht aus den Elementen Erde, Wasser, Feuer, Wind. Der Körper besteht ebenfalls aus den Elementen Erde, Wasser, Feuer, Wind, Raum und Bewusstsein. Wenn sie sich äußerlich zusammenballen, dann als Atem, als äußere Form. Sie tritt berührend an die innere Zusammenballung heran, also an den Körper, der innere Form ist, und es entsteht Resonanz. Körperbewusstsein empfängt somit diese Resonanz, bzw. dieses Gestalten. Diese Zurkenntnisnahme hängt also von der verwobenen Funktion von äußerer Form+innerer Form ab, unter dem Vorsitz von Bewusst-

sein. **Äußere und innere Form berühren einander,** saugen einander auf, absorbieren einander, werden zu einem Empfinden, das **Gefühl** genannt wird. Das Begreifen des Rein und Raus der Luft ist **Wahrnehmung**. Das Verhalten von Form, die sich gegenseitig berührt, lässt Empfindung entstehen. Dann ist Begreifen und Kontrollieren jener Bewegung anwesend, bis die Existenzweise jener Erscheinung verstanden wird – das ist die Arbeit der **Gestaltungen**, die den Zustand der Dinge ordnen oder zusammenfassen, damit sie miteinander funktionieren. **Bewusstsein** aber hat den Vorsitz in der Existenzweise, im Entstehen und Vergehen, in der Zurkenntnisnahme der gesamten Kette.

Alle fünf Khandhas funktionieren miteinander verwoben. Sie sind Name-und-Form, die entsteht und vergeht und ihr eigenes Verhalten zur Kenntnis nimmt, sowie das der Sinnesobjekte, in ein und demselben Zeitraum.

Übe die Betrachtung von Name-und-Form, die aus dem Atem entsteht, der gestaltend herantritt, bis du klar verstehst und siehst. Übe auch das Fokussieren auf die Soheit der Dinge, also von Name-und-Form, die über die Sinnestore Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist entsteht, die berührt, durchtränkt, überlagert, als Bedingung für innere Name-und-Form, die unzählbar entsteht und vergeht.

Genau dies ist die Arbeit, die wir ohne Unterlass verrichten müssen. Aber wenn wir davon abschweifen, können wir die innere Bewegung, das Gestalten, eben nicht feststellen, weil dies ein subtiler Zustand ist, der nicht so leicht zu erkennen ist. Die konventionelle Existenzweise ist dann üblicherweise im Weg, so dass wir keinerlei Wissen-und-Schauung von der inneren Existenzweise haben.

Das Abschweifen ist eine ernsthafte Behinderung für den Dhamma-Praktizierenden. Es ist **Verblendung**, also das Verirren, mit dem wir seit Urzeiten eng verbunden sind, und das so schwer zu entfernen ist.

Verblendung zu vertreiben, ihre Macht zu beenden, bewirken wir eben, indem wir uns mit Name-und-Form jeglicher Art vertraut machen, die aus der Berührung über Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist herrührt, ohne Unterlass. Arbeit dieser Art ist die erlesenste Arbeit, der wir höchste Wichtigkeit beimessen sollten, mehr als jeder anderen Beschäftigung.

Stufe 14: Sie ist das Ergebnis des Übens gemäß Stufe 13, also übe viel auf Stufe 13. Dies ist also eine Arbeit, bei der wir subtil, umfassend und gleichmäßig zur Kenntnis nehmen und kontemplieren müssen. Suche nach geschickten Mitteln, die zu Geläufigkeit und Schnelligkeit führen, die in vielerlei Hinsicht förderlich sind. Dann kann auch das Loslassen bei den Sinnesobjekten und den fünf Daseinsgruppen von selbst entstehen.

Stufen 15 – 16 sind ebenfalls Ergebnisse, die der Reihe nach aufeinander folgen. Weisheit wird strahlend hell und erfasst klar und deutlich das Ende von Begehren und kann letztendlich das Selbst überwinden.

Der Buddha verkündete in der Einleitung zu Ānāpānassati (Achtsamkeit auf den Atem): „Wer die Achtsamkeit auf den Atem gut geübt und entfaltet hat, der erfüllt alle vier Grundlagen der Achtsamkeit."

Wenn wir also die Atembetrachtung geübt haben, dann tritt das Ergebnis mit Körper, Gefühl, Geist und Dhamma in Verbindung, so wie wir bis zur Stufe 13 vorgegangen sind, und es gilt: „Wer die vier Grundlagen der Achtsamkeit gut geübt und entfaltet hat, der erfüllt alle sieben Erwachensglieder."

Wenn wir die Betrachtung von Körper, Gefühl, Geist und Dhamma mit Hilfe kluger, genialer, geschickter Mittel auf den Stufen 13, 14, 15 geübt haben, die Stufen vorwärts und rückwärts immer wieder in ihrer Abfolge wiederholt haben, wird Wissen-und-Schauung flüssig, geschwind, erfasst ständig klar, deutlich und durchdringend. Das Wissen hält Schritt mit der Soheit von Name-und-Form, die entsteht und vergeht, und gewinnt immer mehr innere Gewissheit. Diese gesamte Vorgehensweise bis hier ist Praxis nach dem Dhamma, also die Übung in den sieben Erwachensgliedern, den Zutaten, die das Erwachen bis zum richtigen Ende von Leiden ermöglichen.

Die sieben Erwachensglieder bestehen aus Achtsamkeit, Wirklichkeitsergründung, Energie, Pīti (Entzücken), Gestilltheit, Sammlung und Gleichmut. Sie sind Zustände, die sich bereits von der Anfangsstufe an aufsteigend in der Zurkenntnisnahme und Kontemplation verbergen und sich auf den Stufen 13, 14, 15 immer tiefgründiger, geschwinder und schärfer manifestieren.

„Wer die sieben Erwachensglieder gut geübt und entfaltet hat, der erfüllt Wahres Wissen und Befreiung."

Stufe 16 ist die höchste und umfassendste Frucht nach den Worten des Buddha. Was es an Wirklichkeit auch geben mag, sie ist in der Weisheitserkenntnis dessen enthalten, der sich in dem geübt hat, was man für sich selbst erkennen kann: Klares Wissen durchdringt alles, und der Zustand des Entkommens vom Ergreifen, ein Selbst zu sein, ist klar geworden.

Wenn Wissen-und-Schauung noch nicht bis zum Äußersten vorgedrungen ist, dann üben wir, wiederholen wir die Ausrichtung auf das Erfassen der Sinnesgebiete, der fünf Daseinsgruppen, der Elemente, die in uns miteinander verwoben funktionieren.

In jedem Augenblick gibt es äußere Sinnesgebiete in Berührung mit inneren Sinnesgebieten, darin haben wir uns bereits geübt und geschult. Wir nehmen die Zurkenntnisnahme der Merkmale der Existenzweise der Sinnesgebiete, Khandhas und Elemente her, die so miteinander vermischt sind.

Erkenntnis bei den Sinnesgebieten handelt von der Berührung und dem Erlöschen auf der Stelle. Wenn wir geübt haben und flüssig zur Kenntnis nehmen können, werden wir in der schweren Berührung eine schwebende Leichtigkeit empfinden, in gegenseitiger Absorption. Diese schwebende Leichtigkeit ist das anschließende Erlöschen, das wir schnell und geschwind erkennen.

Erkenntnis bei den Khandhas handelt von der Trägheit und Resonanz, dem Wellenschlagen, das tiefer liegt als die Sinnesgebiete, sich an die Sinnesgebiete anschließt und den Gesamtzusammenhang der Dinge empfängt, die über die Sinnesgebiete hereinkommen.

Erkenntnis bei den Elementen handelt von der schwebenden Leichtigkeit, dem Erlöschen und Verschwinden, dem Absorbiertwerden, so wie Wasser im Sand verschwindet.

Alle drei Arten der Soheit reihen sich schnell aneinander. Weisheit wird umfassend wissen, bereit für die Existenzweise im Ganzen, im konventionellen Sinne, das heißt, sie erfasst den Gesamtzusammenhang, der berührend herantritt. Und sie weiß um die verwobene Funktion der Sinnesgebiete, Daseinsgruppen, Elemente. Vom Groben bis hin zum äußerst Subtilen erfasst sie die ganze Prozession, die auf so schnelle Weise existiert.

Wenn Wissen-und-Schauung noch verschwommen ist und noch nicht geschwind vorgeht, müssen wir das Fokussieren auf den Mechanismus der jeweiligen Art wiederholen, bis es klar wird. Das klare Erkennen des Umrisses wird dazu beitragen, dass die Erkenntnis der Soheit überall und schnell gewachsen ist und mit der Manifestation jeglicher Natur Schritt hält.

Dass wir die Ausrichtung des Erfassens üben, um der verwobenen Funktion der Sinnesgebiete, Khandhas und Elemente gewachsen zu sein, geschieht, um aus deren Natur herauslesen zu können: Da sind nur Elemente, die ihrer Natur folgen. Derzeit existieren sie ganz normal ihren Ursachen und Bedingungen entsprechend. Sie sind kein fortbestehendes Wesen. Sie sind keine Seele, die eine Person ausmacht. Sie sind leer, bar jeglicher Bedeutung, ein Selbst zu sein.

Wenn wir das immer wieder so festhalten, können wir den Zustand, die Merkmale der Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind, Raum und Bewusstsein begreifen. Wenn wir sie in der Betrachtung jeweils unterscheiden und analysieren, erlangen wir Wissen-und-Schauung vom Entstehen und Vergehen, vom Verfall, vom Zerfallen dieses Zustands, in dem sie sich zusammenballen. Genau in diesem Zusammenballen werden sie zum Gaukelspiel, das zu dem falschen Verständnis verleitet, dass diese Ballungen Signifikanz besitzen, die vielen Unterscheidungen in Gut und Schlecht, Richtig und Falsch im Sinne der Konvention.

Die Menschen sehen im Allgemeinen nur den Zustand, dass sie sich im Sinne der Konvention voneinander unterscheiden, also genau dort, wo sich die Sinnesgebiete als Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Berührungsobjekte und Geistesobjekte berühren. Aber das Gestalten im Sinne ihrer Natur, nach der eigentlichen Aufgabe der Sinnesgebiete, also der bloßen Berührung und dem anschließenden Erlöschen – da versuchen wir im Allgemeinen nicht, uns darauf zu fokussieren, um Wissen-und-Schauung zu erlangen, weil dies ein Sachverhalt ist, der zu subtil ist, als dass der Geist der Menschen im Allgemeinen sich dafür interessieren würde.

Nur wer einen Beweis benötigt, um mittels Weisheit diesen Punkt wirklichkeitsgemäß zu erfassen – **„Da ist kein Selbst. Wie kann ich mir das klar machen?“** – der wird sich dafür interessieren, die verwobene Funktion von Sinnesgebieten, Daseinsgruppen und Elementen zu untersuchen, weil der Buddha ja verkündet hat, dass diese drei Kategorien des

Dhamma die notwendige Grundlage für das Studium zum klaren Erkennen aller Dinge sind.

Wenn sich die Sinnesgebiete berühren und anschließend erlöschen, läuft der Prozess der Berührung ohne Unterbrechung ab, und sie ballen die Berührung zu einem Gesamtzusammenhang zusammen. **Der Zustand des Gaukelspiels, also das Verlocken zu der Sichtweise, dass da ein Selbst ist, entsteht genau hier.** Darum müssen wir üben, um das zu wissen und zu schauen, bis wir Schritt halten mit der Berührung der Sinnesgebiete und insbesondere mit ihrem Erlöschen. Bis wir Schritt halten mit der Berührung und bis zu ihrer Frequenz und zur Zentrifugalbewegung in der Berührung vordringen, die sich zu den Daseinsgruppen vereint und immer tiefgründiger überlagert, und bis wir die Bedeutung der berührenden Dinge nach dem Vermögen unserer Wahrnehmung erfassen. Die Gestaltungen, die ihren regulären Platz in den fünf Khandhas einnehmen, sind die innere Natur, die in sich Dasein und Geburt zusammenfügt. Und genau diese fünf Khandhas sind das Mittel, um auch die Natur anderer Dinge im Umfeld zu lesen.

Wenn wir den Mechanismus der fünf Khandhas noch nicht studiert haben, um Klarheit darüber zu gewinnen, können die fünf Khandhas auch ihren eigenen Zustand nicht lesen und weichen auch beim Lesen des Zustands äußerer Dinge im Umfeld von der Wirklichkeit ab. Die fünf Khandhas unter der Macht von Unwissenheit, also dem nicht wirklichkeitsgemäßen Wissen, verleiten sich selbst dazu, sich als ein Selbst zu betrachten.

Schau tiefer, subtiler, den fünf Khandhas überlegen. Das wird dann zum subtilen Gestalten des Formelements und des Name-Elements, die keinerlei Unterschied zeigen. Egal, ob der grobe Anteil Durcheinander, Veränderung und Chaos gestaltet, die sich in beliebigen Formen verschiedener Art durchtränken – das spielt keine Rolle. Genau dieses Formelement und Name-Element manifestiert lediglich die Symptome von Bewegung, Erlöschen und gegenseitiger Absorption und trägt das Gestalten der fünf Daseinsgruppen. **Das sechsfache Sinnesgebiet** steckt in der Subtilität jener Absorption. Diese extrem subtile Soheit wird von den fünf Khandhas genauso gelesen.

In jeglicher Existenzweise, die wir klar erfassen können, müssen wir die Soheit auch im Sinne der Glieder des bedingten Entstehens (paṭiccasamuppāda) kontemplieren.

Daher muss unsere Dhammapraxis ihr ganzes Interesse in diese drei Kategorien des Dhamma werfen, was der Summe der Zustände aller Dinge entspricht.

Daher müssen wir auf Übung aus sein, für klare Wissen-und-Schauung in der Soheit des Gestaltens der Sinnesgebiete, Daseinsgruppen und Elemente, um klar, durchdringend und umfassend zu erkennen, um der Gegenwart in jedem Moment gewachsen zu sein. Sobald das der Fall ist, werden wir Unwissenheit restlos vernichten.

Richte dich ab sofort darauf aus, bis du dem Leiden in jeder Hinsicht entkommst.

In dem Moment, da wir uns so auf die Soheit fokussieren, um Unwissenheit zu vernichten, tritt ein Verständnis für die Prinzipien des Dhamma in der Lehre des Buddha als klare Bestätigung hinzu, also wird der Zustand der Dinge zur Basis dafür, dass Wissen-und-Schauung aus echter, wirklichkeitsgemäßer Weisheit besteht. Wir gehen keinem Gerede mehr auf den Leim, egal von wem, und glauben nichts mehr blind, tappen nicht mehr im Dunklen.

Das gilt insbesondere, wenn wir Gefühle im Inneren ertragen; dann fokussieren wir die Erkenntnis darauf, dass wir Gefühle ertragen, die mit dem Körper zu Ende gehen, das heißt, wir erfassen das Ertragen des Gefühls über den Körper, von Anfang bis zum Ende der Empfindung. Oder, um es verständlicher auszudrücken: Das Empfinden hält mit jedem Entstehen und Vergehen Schritt, als jeweils einer Runde des Empfindens; und das Ertragen des Gefühls hat eine dadurch begrenzte Lebensspanne. Und wir werden auch die höchste Subtilität in der Bewegung und dem Erlöschen des Formelements und des Name-Elements, die sich gegenseitig zu ein und derselben Struktur in dieser gesamten Reihe absorbieren, so erfassen: Sie sind der Ort für die Geburt, das Formen und Heranziehen weiterer Empfindungen, die gestaltend in Überlagerung über den Körper herantreten. Genau dieses Formelement und Name-Element ist die Lebensfähigkeit (jīvitindriya), die die ganze Zeit über entsteht und vergeht. Gefühl geht mit der Lebensfähigkeit zu Ende und entsteht und vergeht zyklisch in vielfacher Abfolge. Sie ballt sich als Körper zusammen,

daher besteht das Ertragen von Gefühl über den Körper aus Runden, die sich aneinander reihen und einander ablösen. Auch der Geist, der Gefühl erfasst, geht gewissermaßen mit dem Leben zu Ende. Und Gefühl geht gewissermaßen mit dem Körper zu Ende. Sie lösen einander ab, mal in kürzeren, mal in längeren Zeitabschnitten.[8]

Wenn Gefühle entstehen und vergehen und einander ablösen, müssen wir uns fokussieren, um das Entstehen und Vergehen von angenehmen, schmerzhaften und neutralen Gefühlen gleichermaßen zu erfassen. Dies eben ist das Studium der Drei Himmelssphären[9] oder der Drei Veden oder eben jener Drei Gefühle.

Wenn wir Gefühl hinlänglich klar erkennen, also wenn das Erkennen mit dem Entstehen und Vergehen der fünf Khandhas manchmal Schritt hält und manchmal nicht, dann können wir auch die Bedeutung von Nibbāna mit Überrest (sa-upadisesa-nibbāna) und von Nibbāna ohne Überrest (anupadisesa-nibbāna) herausarbeiten. Und dann wenden wir uns dem Fokussieren von Gefühl zu, bis wir Schritt halten, **um Leiden auszulöschen, um die Herzenstrübungen auszulöschen. Das ist zunächst einmal Nibbāna mit Überrest.** Das heißt, wir erlangen Verwirklichung zum Edlen, der Nibbāna als Objekt hat. Dann fokussieren wir uns weiter auf Gefühl, bis wir es restlos klar erkennen, mit Erhellung in Bezug auf den Mechanismus der fünf Khandhas. Wir erfassen das Entstehen und Vergehen der geläuterten Khandhas, bis die Erkenntnis den Prozess der Ausrichtung auf das **zusätzliche Erlöschen der Khandhas, was Nibbāna ohne Überrest ist,** erreicht. Und dann führen wir unser Leben, existieren weiter als Hilfe für andere Leute, bis wir der Meinung sind, dass die Zeit reif ist für das Erlöschen der Khandhas, Parinibbāna, bei dem wir Ort und Zeitpunkt nach eigenem Ermessen bestimmen.

Der feste Entschluss geht stufenweise vor, um erfolgreich zum Nibbāna ohne Überrest vordringen zu können. Dies hängt von der Aufrichtigkeit angesichts der Edlen Wahrheiten ab, von der Erkenntnis, wie wertvoll

---

[8] Der vorangegangene Absatz ist Phra Ācān Kongmās Interpretation einer Passage aus Dhātuvibhaṅga Sutta, Majjhima Nikāya 140.

[9] Vermutlich spielt Phra Ācān Kongmā auf seine Interpretation von Kāma, Rūpa und Arūpa auf Seite 37 an. Auf jeden Fall spielt er mit den Begriffen auf Thai: Traidev, Traived, Traivedanā.

die Dhammapraxis ist, davon, im Besitz von Achtsamkeit und Weisheit zu sein, und von der Kunstfertigkeit, alles auf kluge und geniale Weise zur Kenntnis zu nehmen und zu kontemplieren.

Wer viel weltliches Wissen als Grundlage mitbringt, besitzt ein Startkapital an Achtsamkeit und Weisheit und an Kunstfertigkeit, das helfen kann, Dhamma auf subtile und tiefgründige Weise zu kontemplieren. Die Erkenntnis dringt leicht zum Gesamtzusammenhang vor.

Anhang

Dhamma in jeder Körperstellung kontemplieren, um klar zu erkennen

Die Ausrichtung des Erfassens soll der Manifestation der **Sinnesgebiete** gewachsen sein, die einander als **Gegenwart** berühren. Jenes Erfassen durchdringt die Gesamtsumme ab der Empfindung von Berührung und Beeinträchtigung, über das Ausbreiten und Zerstreuen, bis zum Erlöschen und Verschwinden. Und dann beginnt der Kreis erneut bei der Berührung und schließt sich im Erlöschen und Verschwinden.

Die Empfindungen der Berührung sammeln sich vollständig in einer Bedeutungszuweisung im Sinne der Konvention. Wer die Natur von Körper, Gefühl, Geist und Dhamma noch nicht zur Kenntnis genommen hat, erfasst nur die Bedeutung der verschiedenen Gesamterscheinungen, die sich über Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Herz manifestieren, die gerade ohne Unterlass herandrängen, berühren, einander durchtränken und überlagern. Aber er wird wohl die Empfindung der Berührung nicht zur Kenntnis nehmen, die gleichzeitig mit jenem Erfassen der Gesamterscheinung im Sinne der Konvention existiert. Und so wird das zur Ursache dafür, dass sich die Gestaltungsrunde weiter dreht oder das Gestalten weiter funktioniert, wobei sich weder Anfang noch Ende finden lässt, denn wenn dieses Ding über das Auge berührt, mischt sich ein Ding, das über das Ohr berührt, ebenfalls mit ein. Und in gewissem Maße geschieht das auch über andere Sinne. Dann schließt die Berührung über das Auge den Kreis, kehrt wieder, mischt sich weiter ein. Und sie alle durchdringen und überlagern einander immer weiter. Sie berühren, berühren, berühren ohne Unterbrechung. Also müssen wir erst einmal die Zurkenntnisnahme üben, um die Berührung erfassen zu können.

Die Resonanz, die zeitgleich mit dem Nachhall jeder einzelnen Berührung folgt , manifestiert ein fortgesetztes Mitschwingen, Mitklingen, das sich als Zusammenballung in der Berührung verbirgt. **Das Zerstreuen** wiederum setzt die Resonanz fort, dicht mit dieser zusammengefügt. **Das**

Erlöschen und Verschwinden bildet das Ende in jedem Moment der Berührung, Resonanz, Ausbreitung und Zerstreuung.

Berührung, Resonanz, Ausbreitung und Zerstreuung, Erlöschen und Verschwinden, sie alle absorbieren einander im Nu. Wenn der miteinander verbundene Ablauf von Berührung, Resonanz, Ausbreitung und Zerstreuung, Erlöschen und Verschwinden auf solche Weise existiert, wird die **Zentrifugalkraft dieser Prozesse, die so hohe Frequenz und Stärke in sich tragen, ein Festhalten und Ansaugen der Dinge hervorbringen, die über die Sinnesgebiete berührend herantreten, bis man die Zusammenballungen als Gesamterscheinungen für bare Münze nimmt.** Die Sichtweise, ein Selbst zu sein, entsteht ebenfalls genau an dieser Stelle.

Der Ablauf setzt sich mit hoher Frequenz fort, bis die Zentrifugalkraft auftritt und dann bringt genau diese Kraft des Ansaugens die **Kompaktheitswahrnehmung** hervor, also die Wahrnehmung, die das Wahrgenommene im Sinne einer einzigen kompakten Masse begreift, bis sie das Ergreifen, ein Selbst zu sein, entstehen lässt.

Um die Sichtweise, ein Selbst zu sein, zu vernichten, müssen wir also rechtzeitig Berührung, Resonanz, Ausbreitung und Zerstreuung, Erlöschen und Verschwinden fokussiert erfassen. Den Prozess, der sich in der kompakten Masse verbirgt, die die Konvention als Selbst betrachtet, um zu sehen: **In Wirklichkeit ist es ein Zerfallen und Zerstreuen nach dem Lauf der Natur.**

Oder um es noch anders auszudrücken: **Erkenne die Aufgabe der inneren und äußeren Sinnesgebiete** im Moment ihrer gegenseitigen Berührung. **Erkenne die Aufgabe der Daseinsgruppen**, also das Zusammenballen von Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein, das sich an die Sinnesgebiete anschließt. **Und erkenne die Aufgabe der Elemente**, also insbesondere die Manifestation des Formelements und des Name-Elements, die miteinander verbunden sind. Erkenne insbesondere ihre Soheit in dem Moment, da sie der zerfallende Bestandteil in der Zusammenballung der Khandhas sind.

Wenn du die Aufgabe dieser Natur erkennst, erkennst du auch Dhamma – und dann existiert da nur noch Natur ihren Ursachen und Bedingungen gemäß. Da sind nur Elemente, die sich zusammenballen, kein Wesen, keine Person, keine überdauernde Seele. Sie sind leer, bar jeglicher Bedeutung, ein Selbst zu sein.

Die naturgemäße Aufgabe hat eine breite Bedeutung und umfasst sowohl die Aufgabe von guten Menschen, als auch von schlechten, die Aufgaben im Sinne von Namen, die von der Konvention zur Bezeichnung ihren Grundlagen entsprechend hergenommen werden, im Sinne der Stufe von Achtsamkeit und Weisheit, die diese Natur noch als Selbst ergreift, bis hin zu der Stufe von Achtsamkeit und Weisheit, die diese Natur völlig klar erkennt.

Wir Weltlinge **beginnen mit dem Studium der Aufgabe auf der Stufe, ein Selbst zu sein, und dann erklimmen wir oder heben wir diese Grundlage auf immer höhere Stufe**, indem wir uns der Stufe klarer Erkenntnis der Natur als Ziel zuwenden.

Das Selbst-Sein entsteht, weil das Erfassen und Begreifen der Dinge, die sich gerade manifestieren, sie zu einer kompakten Masse zusammenballt, um sie im Sinne verschiedener Konventionen zu erfassen. In der Sprache des Dhamma, das Er verkündet hat, wird das Kompaktheitswahrnehmung genannt, die Wahrnehmung als kompakte Masse, die nichts anderes ist als die Funktion der fünf Daseinsgruppen oder von Name-und-Form.

Name-und-Form ist die Bedingung für das Entstehen des sechsfachen Sinnesgebiets, also der Paarbildungen der sechs inneren und sechs äußeren Sinnesgebiete. Die Berührung der Sinnesgebiete kann zustande kommen, weil **es die Kraft von Handlung (Kamma) gibt, die mit Name-und-Form verbunden herantritt und die Dinge anzieht, die als das Reifen nach dem Gesetz von Kamma zu ertragen sind.**

Beim Ertragen des Gefühls von Name-und-Form in jedem Moment, da Berührung über die Sinnesgebiete stattfindet, gilt Folgendes: **Falls der Geist Weisheit besitzt, um die Soheit des Gestaltens lesen zu können** oder die verwobene Funktion von Sinnesgebieten, Daseinsgruppen und Elementen, zeitgleich und umfassend, vom Entstehen über das Bestehen bis zum Vergehen, dann kann man sagen, dass er seine kammischen Schulden in diesem speziellen Fall restlos getilgt hat. **Dann kommt nichts mehr als Keim zurück, das sich wieder zusammenballen könnte,** weil sich die Kraft jener Handlung (Kamma) aufgelöst hat, aufgrund von Weisheit, die dem Gesamtzusammenhang des Gestaltens gewachsen ist, bis man von Name-und-Form, die gerade beim Erfassen jenes Sinnesobjekts entsteht und vergeht, nicht mehr erregt und fasziniert wird.

Aber falls der Geist bei der Berührung über die Sinnesgebiete, die da gerade existiert, keine Weisheit besitzt, um die Soheit des Gestaltens der Sinnesgebiete, Daseinsgruppen und Elemente lesen zu können, wird sich die erneute Geburt von Name-und-Form in jenem Fall eben immer weiter fortsetzen, weil der Keim noch anwesend ist, nämlich Unwissenheit. **Das Nicht-Wissen in Bezug auf die Sinnesgebiete, Daseinsgruppen, Elemente wird zur Ursache für das Zusammenbauen von Name-und-Form, die im Gestaltungskreislauf weiter reist,** bei dem kein jüngster Tag zu finden ist.

Die Kunst, die Soheit der Sinnesgebiete, Daseinsgruppen, Elemente in ihrer verwobenen Funktion lesen zu können, ist die fortlaufende Läuterung und Klärung des Geistes, bis das Funkeln des Geistes seiner Natur entsprechend brillant und hell hervortritt. Er kann den Mechanismus der Natur umfassend und durchdringend erkennen und die Unwissenheit restlos auslöschen, bis zum Ende des Ergreifens in den verschiedenen Aspekten der Natur. Er ist fortan nicht mehr in Haben und Sein irgendwelcher Art verstrickt.

Aus diesem Grund lässt sich sagen: Jenes Lesen der Soheit der Sinnesgebiete, Daseinsgruppen, Elemente in ihrer verwobenen Funktion ist das Waschen und Bleichen des Geistes bis zu porentiefer Reinheit. Wir können dann feststellen: Im Moment, da der Geist rechtzeitig die Berührung, Beeinträchtigung, das Verbreiten, Zerstreuen, Erlöschen und Verschwinden als Zusammenballung mit hoher Frequenz erfasst, hat er keine Gelegenheit, träge zu sein und dem Prozess der Manifestation hinterher zu trotten, der den Gesamtzusammenhang im Sinne der Konvention ausmacht. Er wird ihn einfach nur zur Kenntnis nehmen und vorüberziehen lassen, weil er die subtile, sanfte, flüchtige Bewegung im Inneren rechtzeitig zur Kenntnis nimmt.

Das Erfassen im Inneren wird Mögen und Nicht-Mögen in Bezug auf die fünf Stränge sinnlichen Vergnügens herausschneiden, also in Bezug auf Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Berührungsobjekte. Daher ist es ein Waschen und Bleichen des Geistes erster Güte.

Und falls er im Moment, da er jene Funktion der Sinnesgebiete, Daseinsgruppen, Elemente erkennt, die da entstehen, bestehen und vergehen, falls er da den verknüpften Ablauf hinlänglich durchschauen kann, wird das zur Kraft, die inneres Funkeln und Glänzen im Geist erzeugt,

gemäß der Kraft der Geläufigkeit und Geschwindigkeit des klaren Erkennens in Bezug auf das Entstehen und Vergehen des Geistes selbst.

Dies ist ein noch subtileres Waschen und Bleichen, wenn nämlich die Erkenntnis bis zum Geist vordringt, bzw. zum durchführenden Bewusstsein (pavattiviññāṇa), das die Bedingung für das Entstehen von Name-und-Form ist, die kammisches Reifen erträgt und Dasein und Geburt fortsetzt. Das ist das Mark im Inneren. Es entsteht und vergeht und existiert auf eine Weise, die zwar andere Dinge klar und deutlich erfasst, aber bezüglich seiner eigenen Existenzweise noch im Trüben fischt.

Wenn also das fokussierte Erfassen des Entstehens und Vergehens anderer Dinge ausreichend geübt wurde, muss man zurückkehren, um Entstehen und Vergehen im Inneren des Geistes selbst zu erkennen. Und dann gilt es, sich auf das Entstehen und Vergehen des Geistes zu fokussieren, damit das Fokussieren mit dem Prozess der Manifestation des Geistes Schritt halten kann. Und dann gibt es ein Funkeln und Glänzen des Geistes, der Entstehen und Vergehen äußerer Dinge umfassend und als Ganzes ebenfalls erfasst.

Flüssige und geschwinde Wissen-und-Schauung und das Erfassen des Gesamtzusammenhangs der Prozesse der Manifestation ist ebenfalls ein Waschen und Bleichen des Geistes von hoher Wirksamkeit. Und so schreitet man weiter fort bis zu Klarheit und Erhellung in Bezug auf Existenz jeglicher Art. Man erreicht die Stufe, auf der Unwissenheit definitiv abgeschnitten wird. Somit erfasst Wissen-und-Schauung den Gesamtzusammenhang des Erbauens des eigenen Geborenseins und kennt die Mittel, mit denen das Erbauen von Geburt getilgt werden kann. Wenn das der Fall ist, hat das Heilige Leben seine Pflicht erfüllt und man kennt die Methode, die Khandhas beim Parinibbāna erlöschen zu lassen, wobei man Zeit und Ort nach eigenem Ermessen festlegen kann.

Das Zusammenballen zu den verschiedenen Anhäufungen der Natur, die man auch Gestaltungen nennt – dieses Gestalten gibt es die ganze Zeit über. Wer die Übung der Betrachtung von Körper, Gefühl, Geist und Dhammas bereits absolviert hat, wird das Übelerregende am Empfinden empfinden, zusammen mit dem heftigen Druck, der auf den Körper einwirkt. Das Übelerregende des Begreifens und das Erfassen von Bedeutung im Sinne der Konvention wird gleichzeitig mit jenem pausenlosen Heranströmen des Drucks erlebt. **Beim Erfassen auf stille und gesammel-**

te Art strömt der Druck nicht so mit den verschiedenen Erscheinungsformen der Existenz heran, sondern da weilt das Herz in der Mitte, bei all jenen Erscheinungsformen der Existenz stets gleichbleibend. Genau das ist der Zustand, für den wir Zurkenntnisnahme und Kontemplation üben und schulen müssen, bis Wissen-und-Schauung mit den jeweils gerade anwesenden Bedingungen übereinstimmt.

Das kann dann von selbst ablaufen, nach den Bedingungen seines eigenen Gestaltens. Es ist etwas, das wir uns so vornehmen können. Aber dafür ist eine Ursache als Zutat erforderlich, damit wir dazu neigen, der Natur zu entsprechen, nämlich: **Die Zurkenntnisnahme der Existenzweise der Natur selbst, die damit beginnt, dass wir das Ein- und Ausatmen seiner Natur entsprechend zur Kenntnis nehmen.** Und dann das Verhalten des Atems zur Kenntnis nehmen, sowie die Zusammenballung der Körperlichkeit, die sich in Verbindung mit dem Atem manifestiert, bis das Erfassen in die Empfindung des Gefühls eindringt und in das Begreifen, das die Symptome von Körper und Gefühl zusammenfassend begreift. Es geht bis hin zu den **Gestaltungen, die zusammenfassend die verschiedenen Erscheinungsweisen der Existenz in die Abläufe und Zusammenballungen der Natur entsprechend eintreten lassen, so dass sie eine Bedeutung bekommen, die sich im Sinne der Konvention erfassen lässt.**

Weil das der Fall ist, rotieren sie in sich überlagernden Kreisen immer und immer weiter, immer und immer wieder, aber die Leute erkennen das Rotieren, Kreisen, das sich in jedem Moment mehrfach überlagert, einfach nicht. Und so erliegen sie alle miteinander den Verlockungen durch ein Gaukelspiel, nämlich dem Gestalten, jenem Rotieren in Überlagerung, das sie zu der Ansicht bringt, auf diese oder jene Weise ein Selbst zu sein.

Deshalb müssen wir genau dieses Rotieren und Kreisen studieren, das sich überlagert und zu der Täuschung verführt, es sei dies, das oder jenes.

Na, und was ist es denn, das da rotiert, kreist und sich gegenseitig überlagert? Es sind eben diese Sinnesgebiete, Daseinsgruppen und Elemente.

Sie sind die Zusammenballung, die Masse des Leidens, die sich als Leiden zeigt, das die ganze Zeit nachbohrt. Wir können die Soheit, wenn das Leiden am Nachbohren ist, willentlich erfassen, wenn wir in Kontakt mit der rotierenden, kreisenden, sich überlagernden Funktion der Sinnesgebiete, Daseinsgruppen, Elemente treten. Sie sind der rote Faden, der Mecha-

nismus, der zur Faser wird, mit der ihre gegenseitige Zusammenballung zum Gaukelspiel wird, das die ganze Zeit über zu der Ansicht verleitet, sie seien dies, das oder jenes.

Die nachbohrende Eigenschaft des Leidens, also die Symptome des Drückens, der Trägheit und der Erleichterung, immer und immer weiter, immer und immer wieder **– wenn wir in eben jenem Moment, da sich die Sinnesgebiete berühren**, Achtsamkeit besitzen und uns genau auf diese Stelle fortwährend besinnen, wird sich der Geist auf die Natur der Elemente und Daseinsgruppen sammeln und sie immer flüssiger verstehen können.

Tja, aber wer interessiert sich schon dafür, zu studieren und in Kontakt zu treten mit dem verknüpften Rotieren und Kreisen in Überlagerung, das zum roten Faden wird, zum Mechanismus, zur Faser des Zusammenballens, als dieses verlockende Gaukelspiel? Denn die Weltlinge werden allesamt in der überlagernd rotierenden Schraube zermahlen, bis sie keine Möglichkeit mehr haben innezuhalten, um den Prozess zur Kenntnis zu nehmen, der da an ihnen saugt und zerrt und sie im Sumpf dieser Soheit des Leidens versinken lässt.

Das Denken, das in dieser Schraube steckt, ist die Quelle für das Anhäufen von Gier, Hass und Verblendung, lässt ihnen in vielerlei Erscheinungsformen freien Lauf.

Aber wenn passende förderliche Ursachen und Bedingungen vorhanden sind, was unter dem Gesichtspunkt der Zunahme oder Abnahme sein kann, je nachdem, dann kann es sein, dass sich ein Mensch mit Weisheit, der schon eine gewisse Schulung erfahren hat, sich für die Untersuchung des Woher und Wohin im Leben interessiert, weil er der Daseinsweise einer rastlosen Welt überdrüssig ist und nach der wahren Essenz des Lebens sucht.

Wenn wir das Vertrauen besitzen, die Wahrheit zu erforschen, dann haben wir das große Glück, dass uns dabei Unterstützung erwartet, nämlich die Lehre des Buddha, die jegliche Stufe und Ebene des Geistes und der Weisheit für uns aufzeigt.

Wir beginnen mit dem Aufstieg auf der eigenen Ebene, um etwas Echtes vor Augen zu haben, als Werkzeug und Grundlage, um die Wirklichkeit zunächst aus den einfachen, gröberen Zuständen der Soheit herauszu-

lesen, der Reihe nach hin zu immer tieferen Zuständen. Und wir sehen auch den nächsten Schritt der Weisheit, der uns zur Kontaktaufnahme mit dem Echten im eigenen Inneren führt, zu dem, was noch vielfach subtiler und tiefgründiger ist, im Verein mit zunehmender Sammlung des Geistes.

Na, und was ist das Einfache, Grobe, Äußere, mit dem wir in jedem Moment Kontakt aufnehmen können? Das ist eben das Ein-und Ausatmen.

Nimm es zur Kenntnis, kontempliere es ständig. Der Atem wird dann zum wichtigen Schlüssel, der Wissen-und-Schauung erschließt in Bezug auf die Sinnesgebiete, Daseinsgruppen und Elemente, die gerade ihre Funktion ausüben, rotieren, kreisen und einander überlagern. Und dann können wir in Kontakt treten mit der Bewegung von Form, mit dem Empfinden der Berührung, Resonanz, Verbreitung und dem Zerstreuen, Erlöschen und Verschwinden des Gefühls, mit dem Begreifen und Erfassen von Bedeutungen der Wahrnehmung, mit dem Arrangieren von Methodik und Reihenfolge der Gestaltungen, mit dem zusammenfassenden umfassenden Erfassen der Funktion aller Name-und-Form als Soheit des Bewusstseins.

Diese gesamte Name-und-Form rotiert, kreist, überlagert ab der groben Soheit, also den Sinnesgebieten, über die mittelgradige Soheit, also die Daseinsgruppen, bis zur subtilen Soheit, also den Elementen. All diese zeigen die Soheit des nachbohrenden Leidens in ihrer verwobenen Funktion. Wer Weisheit besitzt, kontempliert, weiß und sieht, wird ernüchtert in Bezug auf die Dinge, die nur Leiden sind und ihn früher zu der Annahme verleitet haben, ein Selbst zu sein.

Jeder hat die Möglichkeit, mit dem Zustand des Rotierens, Kreisens und der Überlagerung der Sinnesgebiete, Daseinsgruppen und Elemente in Kontakt zu treten. Wenn man in der Folge deren Aufgaben studiert hat, klar und deutlich mit der Funktion der jeweiligen Soheit in Kontakt getreten ist, was auf der Zurkenntnisnahme und Kontemplation des Atems ohne Unterlass beruhen muss, dann sieht man auch die Tanzschritte des Atems, die gestaltend Körper, Gefühl, Geist und Dhamma entstehen lassen. Bis man die Aufgaben der Sinnesgebiete, Daseinsgruppen und Elemente lesen kann: Vom Betrachten der Tanzschritte des Atems, die durchdringend und durchtränkend zum Kontakt mit jedem Teil des Körpers mitreißen – sowohl grob, mittelgradig als auch subtil – und die sich ohne

Unterlass im Eiltempo im Kreis drehen, bis die Zentrifugalkraft entsteht, der Sog, das Zerren. Das macht es möglich, die Bewegung und das Gestalten von Form und Gefühl zu betrachten, zeitgleich mit dem Gestalten und Erfassen des Gesamtzusammenhangs der berührend herantretenden Dinge durch Gestaltungen und Wahrnehmung. Und dann kann man die Bewegung im eigenen Inneren erfassen, die entsteht und vergeht und in verwobener Funktion gestaltet, wobei man mit der jeweils existierenden Manifestation Schritt hält.

Der Vorgang, der die Aufgaben von Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein erfassen kann, die in gegenseitiger Absorption miteinander verwoben funktionieren, muss das Gestalten des Atems dem Körper gegenüber der Reihe nach zur Kenntnis nehmen, so wie Er es in den 16 Stufen von Ānāpānassati verkündet hat, in denen es der Reihe nach um die Zurkenntnisnahme zum Erfassen von Körper, Gefühl, Geist und Dhamma geht.

Dabei muss man sich zunächst auf die Zurkenntnisnahme des Kontakts mit der Bewegung des Atems verlassen und darüber Gewissheit erlangen, um dann zu erkennen, dass sich der Körper aufgrund der Macht des Atems bewegt. (Alle Dinge entstehen aufgrund von Ursachen, das heißt, die Manifestation kann empfunden werden, weil der Atem berührend oder gestaltend herantritt.)

Nimm beim Einatmen an der Nasenspitze zur Kenntnis: Es ist, als ob da irgendetwas zieht. Auch in der Brust beobachte: Es ist wie ein Gezogenwerden. Betrachte den Bauch: Ebenfalls ein Gezogenwerden gleichzeitig mit der Einatmung. Sobald Ausatmung einsetzt, verändert sich das Symptom des Ziehens in ein Lockern. **Betrachte das Ziehen, die Lockerung, das Ziehen, die Lockerung, im Rhythmus des Ein- und Ausatmens, bis du Geläufigkeit erlangst.** Du wirst feststellen, dass sich der gesamte Körper überall bewegt, gleichzeitig mit dem Atem. Also manifestiert sich der Körper deutlich, weil der Atem als Bedingung anwesend ist.

Während sich der Körper immer weiter ohne Unterbrechung bewegt, entsteht eine Zentrifugalkraft aufgrund der Bewegung des Körpers, die sich zu einer Zusammenballung verbunden hat. **Das Empfinden in der Bewegung des Körpers ist äußeres Gefühl.** Die Zentrifugalkraft und das Zerren und Saugen aus dieser Zentrifugalkraft, das weiter innen liegt, ist

inneres Gefühl. Die Kraft des Zerrens und Saugens entsteht, dann zerfällt sie, entsteht neu an ihrer Stelle und so weiter.

Wenn sich der Zustand des Gestaltens immer weiter vom Kräftigen zum Weichen und Subtilen verändert und dabei bis zum Punkt des Erlöschens immer schneller wird, kann einer, der Kontakt mit jener existierenden Soheit aufnimmt, aus dem Gestalten herauslesen, dass es auf diese Weise abläuft. Und er kann selbst feststellen: Der Geist, der Zustand des Erfassens, hat subtile, stille Merkmale. Er löst sich auf diese Weise geschwind auf. Sein Zustand unterscheidet sich vom Zustand des Gestaltens, aber er erfasst das Gestalten auf jeder Stufe, jedem Abschnitt. Und sie entstehen und vergehen gemeinsam nach ihrer Natur.

Wiederhole und übe die Zurkenntnisnahme, bis keinerlei Unsicherheit mehr besteht in Bezug auf die Soheit, die mal Grobes, mal Subtiles empfindet. Sie wechseln einander gemäß der Natur des Gestaltens ab, das nach den Ursachen und Bedingungen von Atem und Körper vorgeht. Und dann kannst du aufzeigen, dass das Empfinden genau an der Stelle, wo der Atem den Körper berührt, das Erfassen über die Sinnesgebiete ist. Da ist Berührungskontakt, der äußeres Gefühl hervorbringt. Wahrnehmung, Gestaltungen begreifen: Es ist Einatmung oder Ausatmung. Und Bewusstsein erfasst still alles, was da gerade existiert.

Weiter innen gibt es Vibration und Resonanz aufgrund der Zentrifugalkraft, bis hin zum Saugen und Zerren in Wellen – das ist **inneres Gefühl**, das sich versammelt, zusammenballt zu einem Haufen, einem **Khandha**, als Daseinsgruppe des Gefühls (vedanā). Form als Entstehungsbedingung des Vedanakkhandha verschmilzt zur Zusammenballung als Daseinsgruppe der Form. Sie erlischt schlagartig, gleichzeitig mit den Daseinsgruppen von Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein, die miteinander verwoben funktionieren. Kenntnis des Dhamma bedeutet Wissen-und-Schauung von den Aufgaben im Moment, da alle fünf Khandhas vereint funktionieren im Erfassen der Sinnesobjekte als Gegenwart.

Noch tiefer innen lässt sich feststellen: Kaum empfunden, schon verschwunden – geschwind, sachte und subtil. Es erlischt, erlischt, wobei sich vielleicht keine Unterschiede mehr herausarbeiten lassen. Das sind die Elemente. Es gibt das Formelement, das sich aus Erde, Wasser, Feuer, Wind subtil und gleichmäßig bis hin zur Einheit zusammensetzt. Name-

Element, das ist das Gefühlselement, Wahrnehmungselement, Gestaltungenelement und Bewusstseinselement, die ihre Aufgaben zu einer Einheit verbinden[10]. Das Empfinden findet sachte statt, löst sich unabhängig auf.

Aber wenn wir uns wieder herausziehen zum Langsameren und Gröberen, dann können wir auch dessen Aufgaben und Wert klar aufzeigen, so wie sie sich uns zuvor dargestellt hatten.

Üben, üben, immer wieder, vorwärts und rückwärts, vom Groben zum Subtilen, vom Subtilen Rückzug zum Groben, bis du die Soheit auf jeder Stufe und jedem Abschnitt klar erkennst, bei der Manifestation jedes beliebigen Zustands. Da gibt es auch keine Unsicherheit, worum es sich handelt, weil du den Gesamtzusammenhang und den Mechanismus, die beide miteinander verbunden sind, überall und umfassend erkannt hast.

Und dann nimm die Berührung über die anderen Sinnesgebiete zur Kenntnis: Auf welche Weise gibt es da den roten Faden, den Mechanismus, die Faser, den Zug als Name-und-Form und die fünf Khandhas im Inneren? Gleichzeitig mit dem Erfassen des Gesamtzusammenhangs im Sinne der Konvention der Dinge, die berührend ohne Unterlass über Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Herz herantreten.

Der Geist fokussiert sich auf den Körper, um klar das Eindringen der Kräfte von Verdienst und Übel zu erkennen, die vereint die Soheit des Leidens zeigen, das Drücken und sachte Zerfallen, das im Inneren steckt. Geist und Körper kommen zu einer Einheit zusammen, während sie das Reifen von Kamma empfangen, das ebenfalls über die Sinnesgebiete berührend herantritt. Der Geist erkennt die Soheit des Leidens zunehmend deutlicher, erlangt Gewissheit, sammelt sich und wendet sich ab von Name-und-Form, die jenes Leiden ist.

---

[10] Der Begriff *Name-Element* (nāmadhātu) taucht weder im Kanon noch im Kommentar auf. Er wird von verschiedenen Meistern der Waldtradition benutzt, jeweils nach ihrer eigenen Definition.

Die Definition von *Name* (nāma) in den Lehrreden schließt Bewusstsein **nicht** mit ein, weil Bewusstsein die An-Wesen-heit von Name-und-Form ist. Vgl. Saṃyuttanikāya 22.3, Hāliddikānisutta, wo Formelement, Gefühlselement, Wahrnehmungselement und Gestaltungenelement als *Wohnsitz* (oka) für Bewusstsein bezeichnet werden.

Genau dies ist die Funktion, die wir kontemplieren, um diesen Zusammenschluss von Körper und Geist im Inneren deutlich zu erkennen, damit sie zum Zeugen und Beweis dafür werden: Alle Dinge sind einfach nur Elemente, die ihrer Natur folgen. Derzeit existieren sie ganz normal ihren Ursachen und Bedingungen entsprechend. Sie sind kein Wesen, keine Person, kein wirklich wahres Selbst.

Jeder, der so übt, wird das Ergebnis klarer Erkenntnis für sich selbst erfahren. Und Einsichtswissen (vipassanāñāṇa), das deutliche Sehen, wird sich dem Meditierenden in jedem Geistesmoment manifestieren. Ob es sich schnell oder langsam manifestiert, hängt von der Zusammensetzung der Ursachen ab, je nachdem, wie subtil, umfassend, sorgfältig und entschlossen man ist.

Eine besonders wichtige Übung ist, den Körper im Innersten zur Kenntnis zu nehmen, wo sich die Kraft des Drückens und Zerfallens, Drückens und Zerfallens die ganze Zeit über sammelt.

Das Drücken und Zerfallen ist der Mechanismus, der Maßstab des Empfindens: Da sammelt sich das Gestalten an, vom Anfang der Berührung bis zum Punkt des Erlöschens, was derart schnell abläuft. Das Empfinden ist dem Ablauf in jedem Moment jener Berührung und jenes Erlöschens gewachsen, vom Groben bis zum Subtilen.

In jedem Körperteil gibt es eine kleinste Einheit des Empfindens, die subtiles Gestalten zeigt, insbesondere Entstehen und Vergehen, das sich über den ganzen Körper verstreut. Die Kraft jenes Entstehens und Vergehens sammelt sich zu ein und derselben Struktur, die eine Empfindung des Drückens und Zerfallens zeigt, die sich in jedem Moment erfassen lässt, auf jeder Ebene in der Hierarchie des Körpers. Auf welcher Ebene man sich auch auf den Körper fokussieren mag, empfindet man überall dasselbe.

Wir machen das Fokussieren auf das Drücken und Zerfallen zum Grundprinzip, indem wir uns nicht auf eine bestimmte Ebene, einen bestimmten Ort festlegen, und sorgen so dafür, dass die Ausrichtung flüssig, geläufig und geschwind wird. Aber falls wir noch keine Übung haben, müssen wir uns erst einmal auf eine bestimmte Stelle fokussieren, damit wir klar wissen und sehen. Und dann lassen wir los, lassen wir zu, dass sich das Drücken und Zerfallen von selbst automatisch manifestiert.

Anschließend erwägen wir mit dem Verstand: Diese Soheit besitzt einen Gesamtzusammenhang, der von den Kräften von Verdienst und Übel herrührt, die sich zusammenballen und ihre Eigenschaften zur Schau stellen, die aus bereits fertig vorgemischten Zutaten bestehen. Das heißt, sie sind die Bedingung dafür, dass der äußere Körper folgende Merkmale trägt: stark, schwach, anfällig für Krankheiten, gesund, geschmeidig, steif, ungelenk, locker, gerade und so weiter.

Wenn subtile und flexible Weisheit vorhanden ist, kann sie den Prozess von Kamma lesen: Das ist die Frucht von Kamma. Und sie weiß: Das immer weiter fortgesetzte Anhäufen von neuem Kamma folgt der Macht von Unwissenheit. Wir müssen also mehr auf der Hut sein, uns nicht auf altvertraute Weise treiben zu lassen. Die Übung des Nachforschens vermehrt die Kraft zur Anstrengung und Bemühung enorm. Und es ist viel Schamgefühl vorhanden, wenn wir wissen, dass die Herzenstrübungen das Herz in Beschlag nehmen können.

Jedes mal, wenn wir den Zustand der verwobenen Funktion der Sinnesgebiete, Daseinsgruppen und Elemente deutlich lesen können, ist das ein Abschneiden der Verschuldung an Verdienst und Übel im Geist. Sie sind die Kraft des Kreisens in der Daseinsrunde, die hiermit geschwächt wird. Wir nehmen Entstehen und Vergehen in tiefgründigen Aspekten zur Kenntnis, die früher Kraft und Stärke besaßen. Und das Versinken in den Sinnesobjekten wandelt sich in Entstehen und Vergehen in einem sachten und subtilen Zustand. Und wir wenden uns von den Sinnesobjekten ab. Wir sorgen lediglich dafür, dass wir ihren Gesamtzusammenhang sehen: Die geläuterten Khandhas eines Menschen, der die Herzenstrübungen beseitigt hat, besitzen ein Entstehen und Vergehen, das sich von den Khandhas eines Menschen unterscheidet, der sich noch mit den Herzenstrübungen abgibt.

Eine Kontemplation, die nach Blickwinkeln sucht, die jegliche Unsicherheit beheben können, ist ein Mittel zur Schärfung von Weisheit der Sorte, die Herzenstrübungen abschneiden kann. Daher gilt: Selbst wenn wir uns sicher sind, dass unser Fokussieren auf das Erfassen der Sinnesgebiete, Daseinsgruppen und Elemente diese schon klar als Gegenwärtiges erkennt, dass es sich um erlesenste Weisheit handelt, dürfen wir dennoch nicht nachlässig sein. Wir müssen uns um geschickte Mittel bemühen, die

unseren Fokus auf Dhamma ausmachen, um allerhöchste Erhellung zu bewirken.

Schlusswort

Je nachdem, welche Ursachen eine Person zusammenfügt, wird sie die dementsprechenden Resultate empfangen. Wer sich mit irgendwelchen Sinnesobjekten abgibt, pflegt mit diesen Sinnesobjekten vertrauten Umgang und ergötzt sich an ihnen. Er zeigt ein Verlangen nach diesen Sinnesobjekten, und sie werden unbehindert auf ihn zukommen, weil das Herz nach ihnen sucht und trachtet.

Ein Beispiel: Jemand gibt sich mit Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Berührungsobjekten und Geistesobjekten ab, kennt Gut und Schlecht, kann sie beurteilen. Und er erfreut sich an angenehmen Sinnesobjekten und verabscheut unangenehme Sinnesobjekte. **Und der Geist passt sich an, wird vertraut mit diesen oberflächlichen, niedrigen, groben Sinnesobjekten.** Er kennt keine Objekte, die subtiler und feiner sind als diese.

Wenn es dann Zeit ist, sich zur Kontemplation hinzusetzen, um Körper und Geist zu stillen, sobald man sich hinsetzt, um Dhamma zu kontemplieren, geschieht es aufgrund des bisherigen Herumtreibens in den äußeren Sinnesobjekten, aufgrund des vertrauten Treibenlassens und der Verstrickung, dass die bisherige Gewohnheit nichts mit Stille zu tun haben will. Sie widersetzt sich ihr insgeheim. Sie lässt den Körper unter der Macht des Begehrens zappeln, das sich angehäuft und so fest eingegraben hat, dass man sich selber nicht mehr kennt. Und man weiß nicht einmal den Grund dafür.

Das ist eine Gefahr, die zu fürchten ist. Ein dummer Mensch, bei dem sich Arroganz dazugesellt, der unbelehrbar ist und auch noch mit seinen Qualitäten prahlt, der Richtig als Falsch ansieht und Falsch als Richtig, der muss eben im Nicht-Wissen versinken und ohne Atempause versumpfen, vertrüben, verpennen, weil der Māra in seinem Inneren darauf lauert, gute Qualitäten zu vernichten. Er lässt nicht zu, dass wir uns an aufrichtiger und geradliniger Innenschau erfreuen. Wir freuen uns nur, wenn wir Schmeicheleien zu hören bekommen und interessieren uns nicht für Kritik und Ermahnung, um uns selbst zu korrigieren. Denn: **Das Begehren nach**

Sinnesobjekten breitet sich aus und blockiert die Ausübung des Guten, obwohl wir Gutes tun wollen. Obwohl wir den Wert des Dhamma sehen, fokussieren wir uns nicht auf Dhamma. Obwohl wir den Weg sehen, um uns Dhamma anzunähern, beschreiten wir ihn nicht. Denn die Dummheit und Sturheit, die sich auch noch als Schläue ausgibt, hat enorme Macht. Sie behindert und blockiert uns, lässt nicht zu, dass wir uns mit Dhamma beschäftigen.

Na, und wer könnte gegen dieses Kamma gewinnen, wenn er nicht auf erlesene Weise seine Weisheit schult, mit der Kraft eines starken Herzens, das alles daransetzt, das bereit ist, Körper und Leben an Dhamma zu übergeben und Dhamma in jeder Körperstellung zu kontemplieren, ohne davon abzuweichen?

Wenn wir von der Kontemplation von Körper, Gefühl, Geist und Dhamma irgendwann abweichen, dringt Bequemlichkeit und Faulheit in uns ein und lastet auf uns. Das Begehren nach Sinnesobjekten versteckt sich. Trübung trieft, durchtränkt, durchdringt und führt zum Abstieg. Wenn wir diese Gefahr nicht fürchten, was fürchten wir dann? Sind wir hier, um etwas zu bekommen? Oder sind wir hier, damit wir eines Tages durch die Herzenstrübungen ins Chaos geraten?

Wenn wir einverstanden und zufrieden damit sind, die fünf Khandhas zu betrachten, wie sie in jedem Moment entstehen und vergehen; wenn wir unseren Geist an die Analyse der fünf Khandhas übergeben, immer wieder, immer weiter; wenn wir beim Gehen analysieren, beim Sitzen, Liegen, Stehen, auch beim Denken; wenn wir, egal, was wir tun, zugleich die fünf Khandhas kontemplieren, analysieren; wenn die Zeit kommt, mal für eine Weile in Stille zu sitzen und auch der Körper stabil ist; wenn der Geist hellwach ist und nur das Entstehen und Vergehen der fünf Khandhas erfasst; wenn die Hindernisse nichts mehr in Beschlag nehmen können; dann kann Weisheit auf zunehmend genialere Weise lesen, immer mehr, in jedem Moment der Kontemplation. **Wer mit der Kontemplation vertraut ist, wird leicht Wissen-und-Schauung von den fünf Khandhas erlangen** und er kann sich auf die Kontemplation des Entstehens und Vergehens der fünf Khandhas stützen, um in das Entkommen vom Ergreifen jeglicher Art einzutreten.

Und auf welche Art sollten wir Ursachen zusammenfügen? Alle werden wohl einstimmig antworten können: Indem wir die fünf Khandhas

kontemplieren! Aber aus welchem Grund trödeln wir dabei noch herum? Weil es uns an der Motivation fehlt, den Wert der Weisheit zu erkennen. Aber wir haben genug Motivation, die Verschlimmerung der Herzenstrübungen zuzulassen, weil wir nicht wissen, dass wir uns gegenseitig darin bestärken, den Herzenstrübungen zu folgen. All dies, weil es uns an Umsicht fehlt. Wir sind nachlässig. Wir interessieren uns nicht einmal ein bisschen für die leidhaften Folgen, haben kein Gefühl der Dringlichkeit beim eigenen Herumtrödeln.

Mögen wir die Augen öffnen, die Herzenstrübungen betrachten, Dhamma betrachten und diese oft miteinander vergleichen, damit wir aufschrecken und die eigenen Herzenstrübungen fürchten lernen. Und damit werden wir den Wert des Fokussierens auf Dhamma erfassen. Dann können wir uns selbst in jedem Moment ermahnen. Möge dies geschehen, indem wir die Bewegung des Körpers und die Bewegung im Körper betrachten und diese zugleich als Entstehen und Vergehen der fünf Daseinsgruppen in jedem Augenblick erfassen. Dann werden wir zu Menschen, die enormen Fortschritt im Dhamma bewirken und in keiner Weise zurückfallen.

Man ist sich selbst eine Zuflucht. Mögen wir uns selbst erheben und den Herzenstrübungen entkommen. Mögen wir uns selbst erheben und stets dem Dhamma zuwenden.

Sādhu, sādhu, sādhu![11]

Ye dhammā hetuppabhavā, tesaṃ hetuṃ tathāgato āha.
Tesañca yo nirodho, evaṃvādī mahāsamaṇo.[12]

Welche Dinge aus Ursachen entstanden sind, deren Ursache
hat der Tathāgata genannt.
Und was ihr Erlöschen ist, so lehrt der Große Samaṇa.[13]

---

11 Gut! Prima! Super!

12 Vinaya, Mahāvagga 1.14

13 *Tathāgata* hat sich der Buddha selbst genannt: der So-Gegangene. *Mahāsamaṇa* ist ein Ehrentitel, mit dem seine Schüler sich auf ihn bezogen: der Große Mönch.

Dies ist das Herz einer knapp gefassten Lehraussage, die der Ehrwürdige Assaji dem Ehrwürdigen Sāriputta gab. Als der Ehrwürdige Sāriputta diese Worte vernommen hatte, erlangte er auf der Stelle das Auge der Erkenntnis des Dhamma.

Die genannten Dinge (Dhammas) sind eben die Sinnesgebiete, Daseinsgruppen und Elemente. Wir sollten versuchen, Methoden zu finden, mit denen wir uns auf sie fokussieren können, um sie klar und deutlich zu erfassen, damit wir die Ursachen für das Entstehen und Vergehen jener Dinge vollständig erkennen, zusammen mit dem Erlöschen ihrer Natur nach und auch dem restlosen Erlöschen ihrer Keime.

Wenn wir uns ernsthaft für die Suche interessieren, werden wir Klarheit durch eigene Weisheit erlangen und gehen nicht mehr durch blinden Glauben in die Irre.

PHRA ÁCÁN KONGMÁ CIRAPUÑÑO

Schaffe Erkenntnis.

Es sei deine Gewohnheit, mit der Essenz des Wissenden zu weilen.

Genau dort ist unser Aufenthalt.

An all deinem Wirken hafte nicht an.

Versuche, den Geist zu behüten.

Kehre nach Innen bei jedem Atemzug.

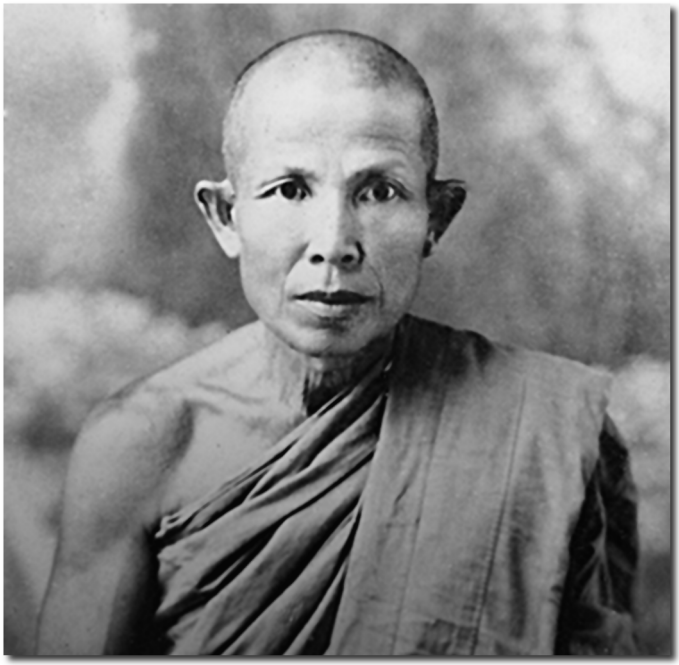
Über den Autor

Phra Ācān Kongmā Cirapuñño

wurde am 6. November 1900 in Bān Dohk, Provinz Sakon Nakhõn geboren. Er arbeitete als Angestellter bei einem Viehhändler, heiratete mit 25 Jahren. Der Tod von Ehefrau und Kind brachte ihn zur Dhammapraxis. Er wurde 1926 im Mahānikāya ordiniert. 1926 traf er Luang Pū Man in Bān Sām Phong und wurde 1927 in Wat Būraphā, Ubon, von Than Ācān Nū Ṭhitapañño re-ordiniert. Bei seinen Wanderungen durch Nordost- und Ostthailand konnte er den damaligen Saṅgharāja für die Waldtradition begeistern und baute in dessen Auftrag 1939 Wat Khao Nõi Thā Chaläp in der Provinz Canthaburī. Ab 1942 hielt er sich wieder bei oder in der Nähe von Luang Pū Man auf, zum Beispiel 1946 in einer von Tigern bewohnten Höhle im Phū Phān Gebirge, aus der später Wat Dõi Dhammacedī wurde.

Phra Ācān Kongmā war dabei, als Luang Pū Man seinen letzten Atemzug machte, und spielte eine wichtige Rolle bei der Verbrennung der Leiche des Meisters. Kurz danach übernahm er die Leitung von Wat Dõi Dhammacedī bis zu seinem Lebensende. Phra Ācān Kongmā starb am 17. Oktober 1962.

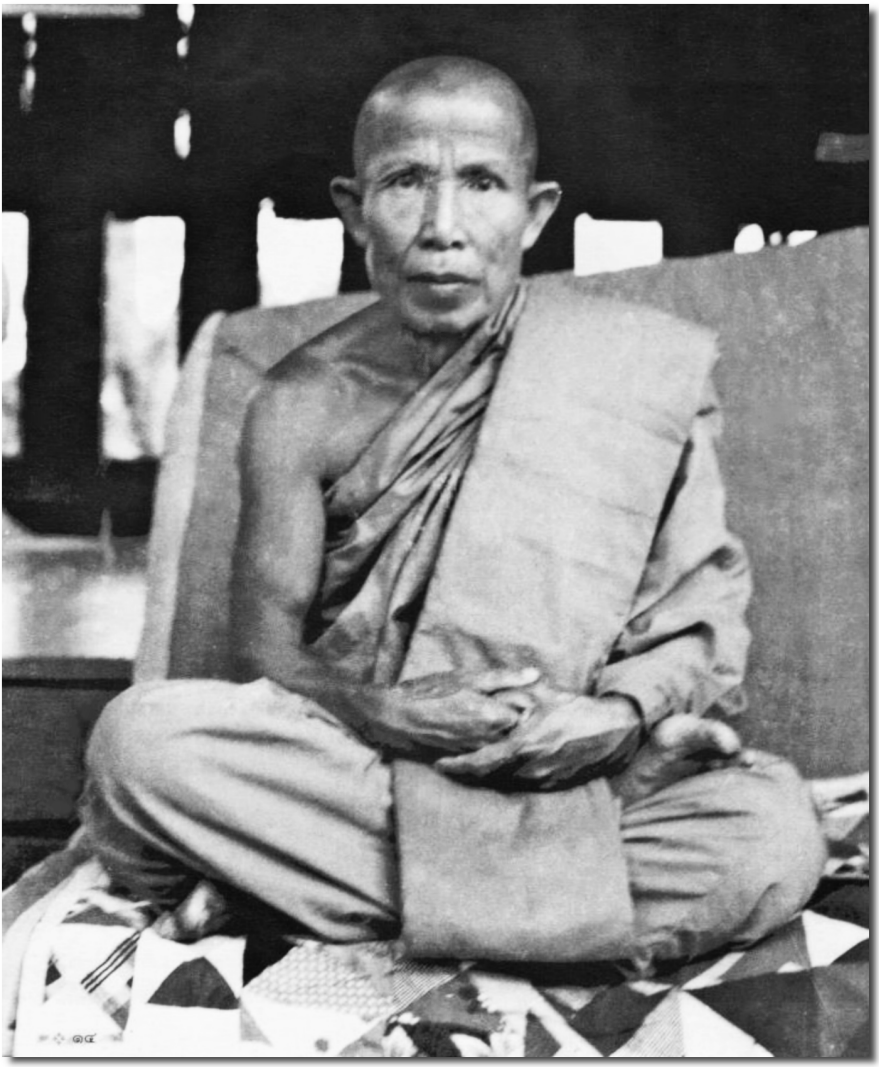
Sein Hauptschüler, Phra Ācān Bän Dhanakaro, war sein Nachfolger bis zum 16. Januar 2020.



ឧបត្ថ

ចិរបុញ្ញជ៌រស្យ

៕



ISBN 978-3-9824580-6-9